# İÇSEL AİLE SİSTEMLERİ TERAPİSİ

RICHARD C. SCHWARTZ

çeviren: ZELİHA BABAYİĞİT



PİNHAN

**Richard C. Schwartz**



*İçsel Aile Sistemleri Terapisi*

**Richard C. Schwartz:** Purdue Üniversitesi'nde Evlilik ve Aile Terapisi alanında doktora yaptı. Sonrasında Chicago'daki Illinois Üniversitesi'nde Gençlik Araştırmaları Enstitüsü ile, daha yakın bir zamanda da Northwestern Üniversitesi Aile Enstitüsü'yle uzun bir birlikteliğe başlayıp iki kurumda da doçent oldu. Michael Nichols'la birlikte ABD'de en fazla kullanılan aile terapisi kitabı olan *Family Therapy: Concepts and Methods* [Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler] adlı kitabı yazdı.
Schwartz 2000 yılında Oak Park, Illinois'te Benliğin Liderliği Merkezi'ni kurdu. Merkez, üç seviyeli İçsel Aile Sistemleri eğitimi, profesyoneller ve genel halk için ulusal ve uluslararası atölye çalışmaları, yılda bir konferans, yayınlar ve www.selfleadership.org sitesinde Dr. Schwartz'ın çalışmalarıyla ilgili video kaynakları sunmaktadır. Dr. Schwartz pek çok ulusal psikoterapi organizasyonuna baş konuşmacı olarak katılmaktadır. Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneğinin üyesidir. Dört mesleki derginin editör kurulunda görev almaktadır. İçsel Aile Sistemleriyle ilgili beş kitap ve ellinin üzerinde makale yayınlamıştır. Kitapları arasında *Introduction to the Internal Family Systems Model*, *The Mosaic Mind* (Regina Goulding'e birlikte), *Metaframeworks* (Doug Breunlin ve Betty Karrer'le birlikte), *You Are The One You Have Been Waiting for* bulunmaktadır.
**Zeliha Babayiğit:** İstanbul'da dünyaya gelen Zeliha Babayiğit, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini İstanbul Üniversitesinde tamamlamıştır. Bir üniversitede akademisyen olarak görev yapmakta ve bir psikiyatri hastanesinde psikoterapist olarak danışan kabul etmektedir. 1994 yılından beri çeviri çalışmalarını sürdürmektedir. Psikoloji alanında Türkçeye kazandırdığı önemli eserler arasında I. Yalom'un *Varoluşçu Psikoterapi, Annem ve Hayatın Anlamı, Bağışlanan Terapi, Kısa Süreli Grup Terapileri, Bugünü Yaşama Arzusu, Her Gün Biraz Daha Yakın, Ölümle Yüzleşmek, Güneşe Bakmak, Din ve Psikiyatri* bulunmaktadır. Diğer çevirileri arasında *Duygusal Çeviklik, Bilinçli Farkındalık, Her Çocuk Başarabilir, Hayata Hazır Gençler Yetiştirmek* gibi kitaplar sayılabilir. Çok sayıda romanı da Türkçeye çevirmiştir.

PİNHAN YAYINCILIK
Litros Yolu, Fatih San. Sitesi No: 12/214-215
Topkapı/Zeytinburnu İstanbul
Tel: (0212) 259 27 60 Faks: (0212) 565 16 74
www.pinhanyayincilik.com
info@pinhanyayincilik.com
Sertifika No: 40676

*İçsel Aile Sistemleri Terapisi*
Richard C. Schwartz

Kaynak metin
*Internal Family Systems Therapy* (The Guilford Family Therapy Series) by Richard C. Schwart, 1995, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, 72 Spring Street, New York, NY 10012



Birinci Basım: Mayıs 2019
Üçüncü Basım: Mart 2023

Genel Yayın Yönetmeni: Mahmut Sever
Çeviri Editörü: Alper Hasanoğlu
Kapak Tasarımı: Mahmut Sever
Dizgi: Özlem Sümbül

Teknik Hazırlık, Baskı ve Cilt:
Yaylacık Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih San. Sitesi No: 12/197-203
Topkapı-İstanbul Tel: (0212) 567 80 03
Sertifika No: 44865

Pinhan Yayıncılık: 200 Psikoloji Dizisi: 35
ISBN: 978-605-9460-84-2



# İçsel Aile Sistemleri Terapisi

## Richard C. Schwartz

### Çeviri: Zeliha Babayiğit



## Richard Schwartz'tan Türkçe Baskı İçin Mesaj

Meslektaşım Zeliha Babayiğit kitabımı Türkçeye çevirdiği için çok heyecanlı ve gururluyum. Zeliha'yı kısa bir süre önce tanıdım. İçsel Aile Sistemleri Modelinin yeni bir ülkeye onun gibi bir liderin öncülüğünde girmesini önemsiyorum. Bu yüzden sadece çevirisi için değil, İçsel Aile Sistemleri Modelini Türkiye'de yaymak üzere gösterdiği kararlılık için de minnettarım. Bir gün Türkiye'yi ziyaret etmek için sabırsızlanıyorum ve gittiğim zaman Babayiğit'in orada sağlam bir temel kurmuş olacağına inanıyorum.

## İçindekiler

## *Çevirenin Önsözü*

Lisedeyken ne olmak istediğim konusunda iki hayalim vardı. Çevirmen ve psikoterapist olmak. Hayallerimi gerçekleştirmenin yanı sıra bir üniversitede psikoloji bölümünde akademisyen olmayı da başardım. Artık öğrenci yetiştiriyorum. Her biri büyük keyif alarak çalıştığım alanlar. 25 yıllık çeviri hayatımda çok iyi yayınevleriyle çalışıp çok sayıda çeviriye imza attım. Psikoterapi alanında büyük üne sahip Irvin Yalom'un çok sayıda kitabının çevirisini gerçekleştirme fırsatı bulduğum için büyük mutluluk ve gurur duyuyorum. Fakat içimdeki ses hiçbir zaman, "Tamam, artık yeterlisin," demedi. Bunun nedenini sonraları anlayacaktım.

Yüksek lisansın ardından yıllar boyunca psikoterapist olma yolunda sayısız eğitime katılıp kendimi geliştirmeye çalışırken her terapi modelinin varsayımlarını kendi içimde de gözlemlemeye çalıştım. Kendi terapilerimde içimde neler olduğunu izledim. Zaten kendi içine bakamayan bir terapistin başkasına yardım etmesinin zor olduğunu düşünüyorum herkes gibi. Bu yıllar içinde danışanlarımdan ve çevremden gördüğüm kadarıyla insanın en büyük acısının kendi iç sesleriyle mücadelesi olduğunu fark ettim.

İnsan canlısı bebekliğinden itibaren etrafındaki insanların öğretileriyle büyüyor. Genellikle de kendini övmekten çok eleştirmesi öğretiliyor. "Bırak başkası övsün seni. Sen övünme," sözleriyle kendimizi takdir etmemiz engellenirken, "Biraz özeleştiri yap. Hatalarınla yüzleş. Nerede yanlış yapmışsın bir bak," sözleriyle de hatalarımızı görmemiz sağlanıyor hep. Böyle böyle büyürken bir yandan da içimizdeki onay ihtiyacı sürekli bizi dürtüyor. Kendimizi eleştirmeyi öğrendiğimiz için onayı başkasından beklememiz gerekiyor. Bu onay için çabalarken içimizdeki eleştirel ses hiç susmuyor. "Neden öyle yaptın? Neden öyle dedin? Senden bir şey olmaz? Öyle

yapma, böyle yap. Oraya gitme, buraya git. Bak gördün mü yine yanlış yaptın. Yetersizsin işte. Başarısızsın."

Danışanlarımdan sık sık kafalarının içindeki seslerin çok konuştuğunu, kendilerine rahat huzur vermediğini, biri bir yöne çekerken diğer sesin başka yöne çektiğini duyarım. Genellikle herkes bu seslerle mücadele etmeye, onlara karşı durmaya çalışır. Bu seslerin içselleştirilmiş ebeveyn sesleri olduğu ve onlara aldırmayıp kendi sesimizi bulmamız gerektiği söylenir bize. Kimimizse bu seslere tamamen kulak kapayıp otomatik pilotta gibi yaşar. Üzgün sesini, öfkeli sesini bastırıp her şey yolundaymış gibi yaşamaya çalışır.

Bu kitap terapistlere iç seslerle, Schwartz'ın deyimiyle yanlarla çalışmanın yollarını gösteriyor. Bu iç sesleri bastırmak, susturmak yerine onlara kulak verip önce Benlikten ayrıştırmak, sonra da Benliğin liderliğinde iş görmelerini sağlamak asıl amaç.

Sevgili Alper Hasanoğlu İçsel Aile Sistemleri (Internal Family Systems) adlı bu kitapla tanışmamı sağlayıp çevirmemi önerdiğinde modeli tanımıyordum. (Bana bu fırsatı sunduğu için kendisine müteşekkir olduğumu belirtmek isterim.) Richard C. Schwartz'ın geliştirdiği İçsel Aile Sistemleri modeli danışanların içlerindeki farklı seslere yani yanlara nasıl yaklaşılması gerektiğini anlatıyor. Schwartz, büyük bir merak ve keyifle çevirdiğim bu kitabında her insanın içinde yanlar dediği alt kişilikler bulunduğunu, bunun çoklu kişilik bozukluğu anlamına gelmediğini, bu yanların amacının kişiyi acıdan ve üzüntüden korumak olduğunu, bu alt kişilikleri görmezden gelmeden hepsine kulak verilmesi, ne istediklerinin sorulması, her birinin taşıdıkları yüklerin anlaşılması gerektiğini ve tüm bunların nasıl yapılacağını anlatıyor. Schwartz'a göre içimizde bir aile yaşıyor. İçsel ailemiz. Tıpkı dışsal ailemizin üyeleri gibi bu içsel ailemizin üyelerinin de amaçları, istekleri var. Sistemik bakış açısına göre dışsal ailemizdeki bir üyenin davranışı nasıl diğerlerini etkiliyor, kutuplaşmaya neden oluyorsa, içsel ailemizin üyelerinin arasındaki iletişim de o şekilde kutuplaşmalara neden olur ve bazen istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda kalırız ya da istediğimiz şeyi yapmamız kendi iç sesimiz tarafından engellenir.



Danışanlarımızdan şu tür yakınmalar duymuşuzdur: "Çok istediğim halde okula gidemiyorum." "Sürdürmeyi hiç istemediğim halde ilişkimi bitiremiyorum." "Ödevimin başına bir türlü oturamıyorum." "Yemek istemiyorum, ama kendime engel olamıyorum." "Kimseyle ilişki kuramıyorum."

İçsel Aile Sistemleri modelinde amaç kişinin istediği bir şeyi yapmasının ya da istemediği bir şeyi önlemesinin önündeki engelleri kaldırmasına yardımcı olmaktır. Bunun için de en belirgin yanı bulup hangi yanla kutuplaştığını tespit etmek ve bu kutuplaşmaları giderip Benliğin üzerindeki etkileri azaltmalarını sağlamak gerekir. Böylece kişinin Benliğiyle hareket etmesi, daha özgür ve mutlu yaşaması mümkün olur. Schwartz'ın da belirttiği gibi iç seslerle ya da yanlarla çalışmak yeni bir şey değil, ama bunları bir aile gibi sistemik bakış acısıyla ele almak ve yanların birbirleriyle iletişimlerini düzenlemek farklı bir yaklaşım.

Terapistler danışanlarının yanlarını bu modelde anlatılan yöntemlerle araştırdığında çok etkili sonuçlar elde edebilirler. Bazen sadece böyle yanlarının bulunduğunu, yanlarının birbiriyle kavgasının kendilerini nasıl etkilediğini fark etmek bile danışanı rahatlatabilir. Ayrıca çok aşırıya giden yanın aslında Benliği değil, sadece Benliğinin küçük bir yanı olduğunu bilmek de danışanın kendine bakış açısını değiştirebilir. Üstelik bu yaklaşım danışanların da kolayca adapte olabildiği ve keyifle uyguladıkları bir model. Bazen danışanlar o güne dek hiç görmedikleri, bilmedikleri çok ilginç yerlere ulaşıyor, siz de onlarla birlikte şaşırıyor, heyecanlanıyor, üzülüyorsunuz, kendinizde bazı yanları yeni yeni fark ediyorsunuz.

Bu kitabı okuyan terapistler Schwartz'ın yönlendirmeleriyle danışanlarının yanlarını tanımanın yanı sıra kendi yanlarını görmeyi de öğrenebilirler. Zaman zaman terapistin bazı yanlarının danışanın yanlarıyla nasıl iş birliği yaptığını, terapiyi nasıl sabote ettiğini görebilirler. Bu yanların aslında nasıl da onları korumaya çalıştığını, ama bunu yapmaya çalışırken iyi olanı yapmalarını engellediğini de fark edebilirler. Sonuç da terapistler de insan ve insan durumundan azade olmadıkları için onları da korumaya çalışan bir içsel aileleri mevcut!

Umarım bu kitabı benim çevirdiğim kadar keyif, merak ve

ilgiyle okur, uygulamalarınıza katabilirsiniz. Ben çok faydasını gördüğümü rahatlıkla söyleyebilirim.

Bu kitabı çevirmeme ön ayak olan ve bana yeni ufuklar açan Psikiyatr Alper Hasanoğlu'na minnettar olduğumu bir kez daha belirtmek ister, kitabın basımını üstlenen yayınevine teşekkürü bir borç bilirim. Bu vesileyle kendisinden aldığım Aile ve Çift Terapileri eğitimim sayesinde bu kitabın sistemik bakış açısını daha iyi anlamamı sağlayan sevgili hocam Murat Dokur'a da gönül dolusu teşekkür etmek isterim.

Dr. Öğr. Üyesi Zeliha Babayiğit



## *Teşekkür*

Yardımları ve görüşleri İçsel Aile Sistemleri (İAS) (Internal Family Systems) (İAS) modelini etkileyen kişilere uygun bir şekilde teşekkür edebilmem için ayrı bir kitap gerekir. Bu yolda çok sayıda rehberle karşılaştığım ve bazılarına güvenmeye devam ettiğim için çok mutluyum.

Bu model için övgünün çoğunu danışanlarım hak ediyor, ama onlara isimleriyle teşekkür edemem. Benim rolüm çoğu zaman bir gazetecininki gibiydi. Yani onların keşfedip bana anlattıklarını kaydetmek. Bazen bir korku odası veya dipsiz bir keder uçurumu gibi görünen yerlere girip orada kalma cesareti gösterdikleri için onları ne kadar takdir etsem az. Ayrıca bana kendi iç dünyamı ve farklı bir şekilde nasıl yaşayabileceğimi de öğrettiler. Bütün terapistlerin danışanlarının psikoterapi uygulamaları sırasında ve hayatı yaşama konusunda kendilerine akıl hocalığı yapmalarına izin vermelerini tavsiye ederim.

Bazen sadece bir kitaptan veya yöntemden bahsederek veya somutlaştırmaya çalıştığım bir tekniğe ya da fikre meydan okuyarak bu modeli etkileyen meslektaş, öğrenci ve atölye katılımcısının sayısı çok fazla. Bu kişilerin bir kısmı mesleki enerjilerinin çoğunu modelin gelişimine adadı ve özel katkılarda bulundu. Deborah Gorman-Smith son birkaç yıldır keşif ortağım. Cinsel taciz kurbanlarıyla çalışma ve terapist-danışan ilişkisi gibi meselelere duyarlı yaklaşımı, modeli muazzam şekilde zenginleştirdi ve amansız şüpheciliği modelin yere sağlam basmasını sağladı. Regina Goulding'le saatler boyu modeli tartıştık, kendisi modeli netleştirmeme ve odaklamama yardımcı oldu. Ann Womack'ın klinik yaratıcılığı en baştan itibaren fikirlere ve tekniklere katkıda bulundu. Modeli tıbbi problemlere uygulamadaki öncü çabaları ilham verici. Rich Simon'la çeşitli projelerde birlikte çalışmak düşünme ve yazma becerilerimi zorlayıp geliştirdi, netlik ve derinlik ka-

zandırdı; ayrıca cömertlik gösterip *Family Therapy Networker*'a yazdığım birkaç makaleyi burada kullanmama izin verdi. Mike Nichols'ın tavsiyeleri, düzeltmeleri ve desteği paha biçilmez. Bart Mann'la fazla-kısa-süren çalışmam da Teresa Jacobson'la yakın zamandaki tartışmalarımız gibi son derece verimli oldu.

İAS modelinin bazı yönlerini netliğe kavuşturan veya belirli uygulamalarda öncülük yapan kişilere özellikle teşekkür etmek isterim: Susan Hoke; Annette Hulefeld, Tom Holmes, Paul Ginter ve Nancy Ging; Sharon Pelletier, Barbarra Gould ve Ken Cozzi; Trish Fazzone; Rob Pasick ve Nancy Burgoyne; Bob Thorud, Susan Gregory ve Onarga Akademisi ekibi; Peter Thomas; David Calof; Sandra Watanabe; Dorsey Cartwright; ve Joel Van Dyke.

Düşüncelerimi şekillendiren ve aynı zamanda modelin gelişimini destekleyen ve katkıda bulunan beş meslektaşımla uzun süreli bir ilişkim olduğu için kendimi çok şanslı hissediyorum. Doug Breunlin ilk klinik ve entelektüel maceralarımda ortağımdı; iş birliğimiz benim daha sonra intrapsişik (intrapsychic) süreçlere eklediğim sistemik düşüncenin temelini oluşturdu. 1980'lerin başında bulimiya hastalarını anlayıp tedavi etmeye çalışırken Mary Joe Barrett'in bilgisinden ve cesaretinden çok şey öğrendim. Kendisi büyük bir öngörüyle bu danışanların başına bela olan aşırı düşünce ve davranışları işaret etti. Betty Mac Kune-Karrer, eşsiz çok kültürlü bakış açısını ve beni keşiflerimde özgür bırakan idari desteği sağlayarak modelin gelişimine destek verdi. Howard Liddle yapısal aile terapisine yönelik ilk takdirlerimi ve yazma tutkumu kazandırdı. Doug Sprenkle Benliğime güvenmeme ve daha titizlikle düşünmeme yardımcı oldu.

Editörlük alanında yardımcı olanlara da teşekkür etmeme izin verin. Yapmaya çalıştığınız şey için heyecanlanan bir editörle çalışmak harika. The Guilford Press, Suzanne Little kitabın vizyonunu kavradı ve şekillendirmeme yardımcı oldu. Bu çalışmayı beklerken fazlasıyla sabırlı ve destekleyici davranan Seymour Weingarten'e minnettarım. Michael Huss, Schlomo Ariel, Ted Schwartz ve Alan Gurman'dan da çok faydalı yorumlar aldım.



Son olarak hem köken aile hem de yetiştirdiğim aile bakımından harika insanlarla çevrili olduğum için çok mutluyum. Gen Schwartz'ın sevgisi ve hassasiyeti, aynı şeyleri iç ve dış aileme vermeme yardımcı oldu. Ted Schwartz bana doymak bilmez bir merak ve yatıştırıcı bir şefkat görevi aşıladı. Ted ve Gen, beş erkek kardeşimle –Steven, Michael, David, Jonny ve Tommy– birlikte sürdürdüğümüz bir entelektüel uyarım ortamı sağladı. Kızlarım Jessie, Sarah ve Hali, "Şu yanlar zımbırtını da alıp git başımızdan," demedikleri zamanlarda içsel hayatlarına büyük bir keyifle hayran oluyor, bazen beni de içeriye alıyorlar. Ayrıca var olduğunu hiç bilmediğim ve sevmeyi öğrendiğim yanlarımı ortaya çıkardılar. Karım Nancy'ye çok şey borçluyum. Bu modele karşı tutkuma katlandı, bu yüzden bazı fedakârlıklarda bulunurken aynı zamanda modele meydan okuyup katkıda bulundu. Yıllar boyunca içsel koruyucularımız birbiriyle kavga edip birbirine zarar verdi, ama Benliklerimiz ve çok sayıda diğer yanımız ebedi bir aşk yaşıyor. Bu süreç eğitici olduğu kadar iyileştirici de oldu.

# GİRİŞ
## Yeni Bir Modele Yolculuk

Psikiyatristlerin aileyi bir sistem olarak anlamak için geliştirdiği düşünme tarzları, bireyi bir sistem olarak anlamak üzere uygulanmaya başlanacak. Bu da psikoloji alanı içinde temel bir değişiklik olacak...

*Gregory Bateson (1970, s. 243)*

Bu kitap intrapsişik sistemleri anlamaya ve değiştirmeye yönelik bazı yeni ilke ve teknikleri içeriyor. Ayrıca bu ilke ve teknikleri aile, toplumlar ve ülkeler gibi genel insan sistemlerine kadar genişletiyor.

Bu kitap ömrümün on yıldan uzunca bir süresini kaplayan bir yolculuğun ürünü. Bu model, 1980'lerin başlarında danışanlarımın kendi içlerindeki yanlar (parts) diye adlandırdıkları varlıkları tarif ettiklerinde yaşadığım hayret dolu günlerden başlayıp içsel sistemlerin işleyişi açık hale geldikçe yaşadığımız keşif anları boyunca beni etkilemeye devam etti. Hâlâ bu fenomene (1. Bölümde daha ayrıntılı anlatılacak olan zihnin çok katlı yapısı) karşı büyük bir hayranlık besliyor, bir sonraki tekniğin veya ilkenin kendini ortaya koymasını beklediğim her seansı harika bir macera olarak görüyorum.

Ama artık bu macera daha az tehlikeli ve daha verimli. Bunun nedeni, bu çalışmanın odaklı, kuvvetli, ama aynı zamanda güvenli olmasını sağlayan ve bu kitapta anlatılan bütün kavramların ve yöntemlerin, meslektaşlarım, danışanlarım ve benim tarafımdan geliştirilmiş olması. Biz, intrapsişik alana, saygılı ve duyarlı bir şekilde nasıl ulaşacağımızı, her danışana kendi Benliğini (Self)[1] ayrıştırması için nasıl yardım

---

[1] Self sözcüğü, Türkçe psikoloji literatüründe genel olarak Kendilik diye kullanılıyor olsa da burada yazarın anlatmak istediği bağlamla daha iyi örtüştü-

edeceğimizi ve savaş halindeki içsel rakiplerin kutuplaşmasını nasıl engelleyip her birinin tercih ettikleri değerli rollere girmelerine nasıl yardım edeceğimizi zor yoldan öğrendik. Ayrıca çift ve aileleri uyuma ve dengeye kavuşturmak için bu gizli kaynakları nasıl ortaya çıkaracağımızı da keşfettik.

Bu kitapta sunulan içsel aile sistemleri (İAS) / (internal family systems) (İAS) modeli, eşsiz olmasına ve diğer modellerden bağımsız olarak geliştirilmiş olmasına rağmen tek bir kumaştan yaratılmadı. Bu model, intrapsişik süreçlerin ve aile süreçlerinin keşfi gibi iki farklı kaynaktan ortaya çıkan fikirleri ve yöntemleri genişletiyor. Modelin eşsiz oluşu kısmen, bu iki akımı bir araya getirmesinde, her birini zenginleştiren bir kesişme noktası yaratmasında ve ayrıca zihne sistemik yaklaşım şeklinde yeni bir bakış açısı üretmesinde yatıyor.

Ben bu modeli oluşturmak için çabalarken zihnin çok katlılığını takdir eden başka insanların da olduğunu öğrendim. Ne zaman böyle bir modelle karşılaşsam karmaşık bir tepki veriyorum. Bir taraftan İAS'le tekerleği yeniden keşfetmiş olmaktan endişeleniyorum; ama her seferinde bazı benzerlikler olsa da İAS modelinin gerçekten de eşsiz bir ilerleme olduğunu fark ederek rahatlıyorum. Diğer tepkimse güçlü bir onaylanma hissi. Farklı terapistler veya kuramcılar, hepimizdeki alt kişiliklerin varlığıyla ilgili olarak birbirinden bağımsız bir şekilde dikkat çekecek ölçüde benzer gözlemlerde bulunmuşlar. Benim gibi diğer kâşiflerin de çok katlılıkla ilgili bir fikri yoktu veya böyle modeller ortaya koymak için yola çıkmamışlardı. Daha çok içsel hayatlarını tarif eden danışanları dikkatle ve açık bir şekilde dinleyerek bu sonuçlara varmışlardı.

ğünü ve model göz önünde bulundurulduğunda ifade kolaylığı sağlayacağını düşündüğüm için Benlik olarak kullanmayı tercih ettim. Okur kendi aşina olduğu yapı çerçevesinde Benlik ifadesini Kendilik veya doğrudan Self olarak da okuyabilir. Yazar, modelin temeli olarak gördüğü Self'i büyük harfle kullanmanın gereğini çeşitli yazılarında özellikle vurguladığı için Benlik de metinde büyük harfle kullanılmıştır (ç.n).



## *Danışanlara Güvenmek*

İnsanların yanlarıyla çalışmak ne yeni ne de nadir görülen bir durum. (Aslında çeşitli yerli kültürlerdeki şamanların yüzyıllardır benzeri çalışmalar yaptıklarını kısa bir süre önce öğrendim. Bkz. Harner, 1990; Ingerman, 1991.) Her gün her terapistin ofisine danışan biçiminde oldukça kalifiye öğretmenler gelir gider. Bu yüzden çoğu terapistin yanlarla yaratıcı bir şekilde çalışmayı öğrenmesi şaşılacak bir durum değil. Bu kitabın amacı bu çalışmayı onurlandırıp takviye etmek, yerine başkasını koymak değil.

Bu kitaptaki bilgilerin çoğunu bana danışanlarım öğretti. Sadece bu yaklaşımın içeriğini değil; onları dinlemeyi ve içlerinde olan bitenle ilgili anlattıklarını kendi önyargılarıma uydurmak yerine, onların anlattıklarına güvenmeyi de öğrettiler. Bu dersi öğrenmem birkaç yılımı aldı. Sürekli düzeltildim. Danışanlar beni defalarca kuramın ana dayanak noktası olan fikirleri atmaya zorladı. Duyduğuna inanamayan ve bu raporların akademik meslektaşlarım tarafından nasıl karşılanacağı konusunda endişelenen kendi şüpheci yanlarımla da mücadele etmek zorunda kaldım. Bu modelin pek çok insana sezgisel olarak cazip gelmesinin nedeni, sonunda önyargılarımı askıya alıp içimdeki şüpheleri susturmam ve samimiyetle dinlemeye başlamamdır.

Psikoterapi tarihi terapistlerin dinlemeyi bıraktığı zamanlara dair örneklerle doludur. Judith Herman'ın (1992) ifade ettiği gibi, Sigmund Freud'un histerinin etiyolojisine dair ilk araştırmaları samimi bir merak unsuru taşıyordu, çünkü Freud ve Pierre Janet gibi diğer kişiler histeri semptomları gösteren kadınlarla içsel yaşantıları hakkında saatlerce görüşme yapıyorlardı. "[Freud'un] vaka öyküleri, bu uğurda kendi savunmalarının üstesinden gelmeye bile istekli olan, tutkulu bir meraka sahip bir adamı sergiliyordu. Duydukları müthişti. Hastaları ona durmadan cinsel saldırı, taciz ve ensest durumlarından bahsediyordu" (Herman, 1992, s. 13). Merakı onu kültürel olarak düşünülmez olana götürdü. Freud, cinsel travmayla ilgili bulgularını bir makale haline getirdikten sonra travma kuramını değiştirdi ve erkekleri töhmet altında bırakmayacak olan alternatif açıklamalar üretmeye baş-

ladı; bunu yapmak için dinlemeyi bırakması ve yorum yapmaya başlaması gerekiyordu. İlk vaka öyküleri hastalarla iş birliği içinde ilişki kurduğunu gösterse de babasının cinsel oyuncak olarak arkadaşına sunduğu ünlü Dora'yla ilgili olan son histeri vakası öyküsünde Freud, Dora'nın öfkesine ve hakaretlerine aldırmadan, sanki o da bu durumu arzulamış gibi hastasının erotik duygularını keşfetmekte ısrar etti (Herman, 1992).

Freud'un saygılı ve meraklı dinleyici olmaktan uzaklaşıp mantıklı yorumlar yapmaya doğru geçmesinin bir sonucu olarak psikanaliz, aktarım, yansıtma, tekrarlama zorlantısı ve yan gruplarının tanımları olarak görülebilecek olan id, ego, süperego gibi bilinçdışı fenomenlerle ilgili faydalı gözlemlerin etrafını, penis kıskançlığı, arzuların gerçekleştirilmesi, dürtü teorisi gibi insanların deneyimlerinden çıkarılan karmaşık açıklamalarla kuşattı. Freud, kuramcıları danışanlarından çok kuramlarına güvenmeleri konusunda etkiledi.

Gustav Jung, ancak Freud'dan ayrıldıktan sonra hastalarını dinleyebildi. Güvende olmak için tutunabileceği bir kuram olmadığından yardım için hastalarına uzanması gerekti:

> Freud'la yollarımızı ayırdıktan sonra içsel tereddüt dönemi başladı benim için. Yönümü kaybetmiş gibiydim desem abartı olmaz. Sanki havada asılı duruyordum, çünkü henüz basacağım yeri bulamamıştım. Her şeyden çok hastalarıma karşı yeni bir tutum geliştirmeyi gerekli görüyordum. Şimdilik hastalarla ilgilenmek için kuramsal bir önerme getirmemeye, bekleyip onların kendi başına neler anlatacağını görmeye karar verdim. (1962, s. 165)

Terapistler gizemli kuram bulutunun ardından çıkıp yeniden dinlemeye ancak kısa bir süre önce başladılar. Cinsel taciz ve başka türde travmaları yeniden dinler oldular. İnsanların yanlarını da artık yeniden duyuyorlar.

## *İçsel Boşluğun Kâşifleri*

Bazı terapistler/kuramcılar danışanlarını dinlediler ve sonuç olarak bu içsel yolun bazı kısımlarını benden önce yürüdüler. Bölgenin bir kısmına ışık tutup haritasını çizdiler. Yolun diğer kısımları için bana sadece danışanlarım rehberlik etti. İntrapsişik alana girişimin ilk birkaç yılında, gözlemlerimin önyargılarla bozulmaması için başkalarının yazdıklarını okumamak yönünde büyük çaba sarf ettim. Yavaş yavaş gözlemlerimi, içsel yapılarla doğrudan etkileşimde bulunan diğer kişilerinkilerle karşılaştıracak kadar güvende hissettim kendimi. Gözlemlerin çoğundaki benzerlik beni çok şaşırttığı gibi farklar da meraklandırdı. En fazla etkilendiğim görüşleri aşağıda yazdım.



İtalyan psikiyatrist Roberto Assagioli (1973, 1965/1975), bazıları tarafından zihnin çok katlılığını keşfeden ilk Batılı olarak takdir görüyor. Başta Freud'un psikanalizinin destekçisi olan Assagioli, alt kişiliklerle ilgili olarak yazmaya 1900'lerde başladı ve fikirleri gelişerek psikosentez adında, geniş bir alana yayılan bir psikoterapi okulu haline geldi (ama hiçbir zaman ana akımın bir parçası olmadı). Psikosentezi okumak benim için hem şaşırtıcı hem de onaylayıcıydı. Danışanlarımın bana içlerindeki yanlar ve Benlikleri hakkında anlattıkları şeylerin çoğu karşımdaydı. Psikosentezin takipçileri, insanların alt kişiliklerini tanımalarına yardım etmeyle, bütün içsel sistemi anlayıp değiştirmelerine yardım etmekten daha fazla ilgileniyor olsalar ve aynı şekilde insanların alt kişiliklerinin tam potansiyelini gerçekleştirmelerine yardım etmeyle, problemlerini çözmelerine ve sendromlarını iyileştirmelerine yardım etmekten daha fazla ilgileniyor olsalar da psikosentezi okumak doğru yolda olduğuma dair inancımı güçlendirip bana yeni yollar gösterdi.

Jung, Assagioli'den on üç yaş daha büyüktü ve onu tanıyordu. Kendisi aynı zamanda çok katlılığın en iyi bilinen taraftarıydı. Jung'un içsel varlıklarla ilgili bilgisinin çoğu doğrudandı: Orta yaşta kendi içinde bir yolculuğa çıkmıştı. Assagioli çok çeşitli alt kişilikler görürken, Jung bu varlıkları genellikle olumsuz olan kompleksler ve genellikle olumlu olan arketipler olarak sınıflandırıyordu. Bunları daha fazla açıklayabilmek için persona, gölge, animus ve anima gibi terimler kullanıyordu. İçteki bu yapıların doğasını kolektif bilinçdışından türediklerine dayanarak varsayma eğilimi yüzünden,

Jung'un (1962, 1968, 1969) çok katlılığa dair kavramsallaştırması, Assagioli'nin gözlemlerine benim gözlemlerime olduğundan çok daha uzaktı. Bununla birlikte, bu yanlarla doğrudan etkileşimde bulunmak için aktif imajinasyon denen bir teknik geliştirdi (Hannah, 1981). Bu teknik iç-görü (in-sight) denen yöntemle ilişkili olup 4. ve 5. Bölümlerde anlatılıyor.

Jung ve Assagioli'nin ikisi de her bireyin içinde alt kişiliklere ek olarak yanlardan farklı olan bir Benlik veya Merkez bulunduğu fikrini de kabul ediyordu. Onların bakış açısına göre bu Benlik ulaşılması gereken zihinsel bir durumu ifade eder. Bu zihinsel durumda yargılayıcı olmayan, açık bir bakış açısı söz konusudur (ama Jung zaman zaman Benliği tam bir kişilik olarak da ele almıştır.) Jung'a göre bu Benlik pasif, gözleyen bir durumdur. Assagioli'ye göre bir kişi sonunda Benliğin pasif gözlemci olmaktan çıkıp kişiliğin aktif yöneticisi olduğu bir noktaya evrilebilir.

Ben bu kavramları öğrenmeden önce pek çok danışanım bana böyle bir Benlik tarif etmişti. Yanlarıyla çalışma sürecindeyken, mümkün olur olmaz Benliklerinin yönetmeye başlamasına izin verme denemeleri yapmıştık. Aile terapisi tekniklerinin uygulanması yoluyla insanların bu kaynakları hızla bulup aktif bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmanın yollarını tesadüfen bulmuştum. Jung ve Assagioli'nin modellerinde, daha az aktif olsa da benzer bir Benlik bulunduğunu görmek onaylayıcı olmanın yanı sıra, kimsenin Öz-liderlik potansiyelini tam olarak keşfetmemiş olması olasılığıyla da heyecanlanmama yol açmıştı.

Aktif imajinasyon sürecini rötuşlayan Jungcu yazarların (Hillman, 1975; Johnson, 1986) yanı sıra, iç seslerle etkileşimde bulunmak ve Benliği daha iyi tanımak için ses diyalogu yaklaşımını geliştiren diğer Jungcuları okudum (Stone&Winkelman, 1985). Aynı zamanda içsel karakterler diye adlandırdığı yapıyla çalışmak için ses diyaloguna benzeyen bir yöntem geliştiren terapist Sandra Watanabe'yle ufuk açıcı birkaç görüşme yaptım (Watanabe, 1986). Aynı yolda görünen veya Geştalt terapinin sandalye tekniği (Perls, 1969) gibi çok katlılığa ulaşmak ve çok katlılıkla çalışmak için yöntemler geliştirmiş olan kişilerin çalışmalarıyla ilgilendim (Beahrs,



1982; J. Watkins, 1978; M. Watkins, 1986). Bütün bu kaynakları keşfederken hangi kavramların ve yöntemlerin en geçerli ve faydalı olduğuna karar vermeyi danışanlarıma ve yanlarına bırakmaya karar verdim.

Bu literatürü okumak benimle bu kâşifler arasındaki büyük bir farkın belirginleşmesini de sağladı. Bu kuramcılar genellikle alt kişilikleri bireysel olarak düşünüyor ve ele alıyordu; danışanlarını yanlarını teker teker tanımaya teşvik ediyordu. Yanların birbiriyle kurduğu ilişki, intrapsişik sistemin bir bütün olarak işleyiş şekli veya bir kişinin intrapsişik sisteminin kendi aile sistemine benzerliği hakkında yazılı çok az şey bulunuyordu. Benzer şekilde alt kişiliklerle çalışmak için sunulan tekniklerin çoğu bireysel temelliydi. Yanlardan oluşan bir grubu, bir sistem veya içsel aile olarak ele almanın yolları tam olarak keşfedilmemişti. Ben kendi aile terapisi eğitimimi kullanarak bu boşluğu doldurmaya çalıştım.

## *Aile Terapisi*

Kısmen psikanalitik hareketin bağlam dışı aşırılıklarına bir tepki olarak doğan sistem temelli aile terapisi modelleri, geleneksel olarak intrapsişik süreç konularından kaçınır. Aile seviyesinin değişmesi gereken en önemli sistem seviyesi olduğu ve bu seviyedeki değişikliklerin her aile üyesinin içsel hayatına süzüleceği varsayılır. İntrapsişik düşüncelere yönelik tabu daha kapsamlı sistemik modellerin ortaya çıkışını geciktirse de bu tabunun, sistem düşüncesinin faydalı uyarlamaları ortaya çıkana kadar kuramcıların insan sisteminin bir seviyesine odaklanmalarına izin vermek gibi faydalı bir etkisi de olmuştur.

Mesleki hayatımın ilk 8 yılında ben de "sadece dış" yapıyla ilgilenen bu aile terapistlerinden biriydim. Çok değerli ve büyüleyici olduğunu düşündüğüm sistem düşüncesine tamamen gömülebilmek için evlilik ve aile terapisi üzerine doktora yapmıştım. Özellikle yapısal aile terapisi ekolü, iyimser felsefesi nedeniyle beni çok çekiyordu (Minuchin, 1974; Minuchin& Fishman, 1981). Salvador Minuchin insanların esasen yeterli olduğunu, ama bu yeterliliğin aile yapılarıyla kısıtlandığını ileri sürüyordu; yeterliliği ortaya çıkarmak için aile-

nin yapısını değiştirmek gerekiyordu. İAS modeli bu temel felsefeye sahip çıkmakla birlikte, kısıtlayanın ve değişmesi gerekenin sadece dışsal aile yapısı olmadığını ileri sürmektedir. Ayrıca İAS modeli, içsel aile süreçlerine, özellikle sınır belirleme tekniği gibi bazı yapısal yöntemleri de uygular.

Stratejik aile terapisi ekolünden (Haley, 1976; Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974) etkileşim dizilerini (sequence) izleyip anlamanın önemini öğrendim. Olumlu geribildirim halkası olarak da bilinen aynısından-daha-fazla dizisi veya kısır döngü, benim sistem düşüncemin merkezinde kalmaya devam ediyor. Böyle bir diziye örnek olarak, *A* aile üyesi *B* aile üyesini değiştirmeye çalıştığında, *B*'nin daha da aşırı hale gelerek tepki göstermesi verilebilir. *A* bu durumda ilk çözüm girişimini daha fazla kullanmaya başlar, bu da *B*'yi daha fazla aktive eder, sonuç olarak daha katı ve kutuplaşmış bir ilişki ortaya çıkar.

Jay Haley (1980), ailelerde aylarca veya onlarca yıl boyunca kullanılan daha uzun döngüsel dizileri de dâhil etmek üzere odak noktasını genişletmiştir. Cloe Madanes (1981), semptomatik aile üyelerinin oynadığı koruyucu rolü vurguluyordu. Bu, içsel kişiliklerin sıklıkla benimsemek zorunda kaldığı koruyucu rolleri anlamaya yardımcı olan bir kavramdır. Ayrıca stratejik okulu güçlü bir şekilde etkileyen hipnoterapist Milton Erickson, bilinçdışının müdahaleci dürtülerin deposu olmak yerine, bilgelik ve güç kaynağı olduğu inancına ilk sarılanlardan biriydi.

Murray Bowen'ın (1978) bazı görüşleri de çok etkili olup İAS kavramlarından bir kısmıyla paralellik taşıyor. Bowen'ın "Benliğin ayrışması" kavramı, İAS'ninkine çok benzerdir, ama Bowen'ın ayrıştırdığı Benlik, İAS'deki Benlikten daha ussal (cerebral) olabilir. Bowen'ın, insanlara aile üyelerinin yanındayken ayrışmış Benliklerini sürdürmelerine yardım etmeye yönelik amacı ve danışanları "köken aile yolculuklarına" göndermesi de İAS'le paralellik gösterir. Bowen, ailelerin ve problemlerinin kuşaklar boyunca nasıl geliştiğini inceleme konusunda da öncülük yapmıştır. İAS modeli de benzer biçimde, yüklerin aşırı inançlar veya duygular halinde kuşaklar boyunca aktarılmasıyla ilgilenmektedir.



1980'lerde aile terapisi, terapist duruşunda bir değişikliğe gidip yapısalcı ve stratejik okulların çok müdahaleci ve yönlendirici duruşundan daha işbirlikçi bir pozisyona geçti. Milan aile terapisi modelinin bazı savunucuları (Selvini Pallazzoli, Boscolo, Cecchin,&Prata, 1978) bu değişikliğin öncüleri olup terapistleri, ailelere yönelik samimi bir merak içine girmeleri konusunda etkilemiştir (Cecchin, 1987). Bu hareket "döngüsel sorgulama" denen görüşme tarzını ortaya çıkarmıştır (Tomm, 1985, 1987, 1988). İAS terapistinin saygılı, işbirlikçi duruşu bu hareketin bir uzantısıdır.

Aile terapisi alanından Avustralyalı Michael White'ın etkisi daha yakın bir döneme aittir (White, 1989, 1991, 1992; White&Epston, 1990). Alandaki pek çokları gibi o da kısa bir süre önce, insanların hayatlarının kendileri hakkında özümsedikleri hikâyeler tarafından yönetildiği görüşünü taşıyan öyküsel (narrative) metafor için sistem görüşünü terk etti. White, insanların kendi hikâyelerini bulmalarına ve aileleri veya kültürleri tarafından onlara dayatılan hikâyeleri sökmelerine yardımcı oluyor. Bu yapısöküm, insanların İAS terapisindeyken Benliklerini ayrıştırıp yanlarının biriktirdiği hikâyeleri (yükleri) inceleyebildikleri zaman yaşadıkları özgürleşme sürecine benziyor.

Son olarak Virginia Satir (1972, 1978a, 1978b), intrapsişik alt kişiliklerle sistem teorisini birleştirme yolundaki çalı çırpının büyük bir bölümünü temizledi. Kendisi bugüne kadar insanların yanları hakkında yazan önde gelen tek aile terapistidir (Satir, 1978a; Satir&Baldwin, 1983). Diğerleri mekanik sistem düşüncesinin soğuk, kayıtsız dünyasının içinde kaybolmuşken o yüreğinin sesini dinledi ve alandan gelen küçümsemelerin karşısında özfarkındalık yoluyla özsaygıyı artırma yolunda kaldı. Mesleki gelişme yıllarımda ben de onun çalışmalarını fazla "hassas/duygusal" görenlerden biri olduğum için çığır açan yaklaşımına karşı hayranlığım daha sonra, özellikle ben de benzer eleştirilerle karşılaştığımda başladı.

Aile terapisinden süzülüp gelen bu etkileri *Metaframeworks: Transcending the Models of Family Therapy* (Breunlin, Schwartz, & Mac Kune-Karrer, 1992) adlı kitapta bulabilirsiniz. Bu kitapta Doug Breunlin, Betty Mac Kune-Karrer ve ben,

farklı aile terapisi okullarının faydalı unsurlarını seçip ortak varsayımlarla birbirine bağlı olan altı kavramsal çerçeve dizisi halinde topladık. İAS modeli, organizasyon, diziler, gelişim, cinsiyet ve kültürü de içeren bu çerçevelerden bir tanesi. Elinizdeki bu kitap, bir anlamda, *Metaframeworks*'te ana hatları belirlenen fikirlerin bazılarının açılımı gibi düşünülebilir. Ama İAS'nin en önemli çerçeve olduğunu da belirtmek gerekiyor.



# 1. BÖLÜM
## Temel Kavramlar: Çok Katlılık ve Sistemler

Sıcak bir şükran hissiyle babama baktım. Son bir yılda sunduğu geribildirimler ve beni cesaretlendirmesi sayesinde kitabım zenginleşmiş, artık neredeyse bitmişti. Ona heyecanla şöyle dedim: "Sonunda kitabıma nasıl başlayacağıma karar verdim. Bir anekdotla başlayacağım." Babam gazetesinin arkasından bana bakıp, "Kulağa hoş geliyor," dedi tekdüze, ilgisiz bir tonla. İçimden bir kızgınlık duygusunun yükseldiğini, yüzümün kızarıp başımın zonkladığını hissettim. Tadını çıkardığım sevinç ve heyecan aniden kayboldu. "Kitabım umurunda bile değil," diye düşündüm. "Fikirlerimi ya da beni hiçbir zaman umursamadı." Babamın yüzüne tekrar baktım. Daha sert, daha köşeli göründü. İçimde bir yerlerde aşırı tepki verdiğime dair belli belirsiz bir his vardı, ama bu benim odadan hızla fırlayıp babamla bir daha iş konuşmayacağıma dair yemin etmemi engellemedi.

Ne oldu şimdi? Sadece şalterlerim mi attı (hem "şalterlerin atması" tam olarak ne anlama geliyor?) Bir anlamda, geçici olarak, farklı duygu ve düşünceleri, ama aynı zamanda dünyayı hissetme ve görme, hareket etme ve konuşma tarzı da çok farklı olan birine dönüşmüştüm. Gerçekten de bu değişimden sonra babam bana farklı, daha tehditkâr ve daha az anlayışlı görünüyordu. Değişimden önceki bana ne oldu? Kızgınlık dalgası o kişiyi yok mu etti ya da üstünü mü örttü? O zaman ben gerçekte kimim? Kızgın kişi mi, sevgi dolu kişi mi, yoksa ikisi mi? Ya da aşırı tepki verdiğimi bilen veya tamamen farklı bir kişi mi?

İnsanların içindeki farklı kişilikler gibi görünen yapılardan ne anlamalıyız? Bunlar sadece biliş ve duygu grupları mıdır,

yoksa bunlardan daha fazlası mıdır? Nasıl gelişirler? Birbirleriyle ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurarlar? Kişinin geçmişi, ailesi veya kültüründen nasıl etkilenirler? Nasıl değişebilirler?

Bunlar filozofların bin yıldır boğuştuğu, ama psikologların özellikle 20. yüzyılda yoğun bir şekilde mücadele ettiği sorular. Cevapları insanların birbirleriyle ve problemleriyle ilişki kurma şeklini belirliyor. Medeniyetimizi biçimlendirdikleri için bu cevaplar son derece önemli. Bu kitap büyük oranda danışanların rehberliğiyle gelen yeni cevaplar içeriyor.

Bu kitabın amacı, insan durumunu düşünmenin ve değiştirmenin içsel aile sistemleri adındaki yeni bir yolunu tanıtmak. İAS'nin bazı bileşenleri diğer modellere benzese ve pek çok okura tanıdık gelse de İAS iki paradigmanın farklı bir sentezini ortaya koyuyor. Bunlardan biri zihnin çok katlı yapısı, yani hepimizin pek çok farklı yapılar içerdiğimiz fikri. Diğeri sistem düşüncesi. Bu paradigmaların ikisi de onlarca yıldır mevcut, ama daha önce hiç birleştirilmediler. Bu iki paradigmanın birleştirilmesiyle pek çok değerli özelliği olan bir psikoterapi modeli ortaya çıkıyor.

Sözgelimi, İAS, intrapsişik süreci bir sistem olarak görerek, terapistlerin insan sisteminin intrapsişik, ailesel, toplumsal, kültürel olmak üzere her seviyesiyle aynı kavramlar ve yöntemlerle ilişki kurmalarını sağlamaktadır. Bu kavramlar ve yöntemler ekolojik açıdan hassastır, yani her seviyedeki insan sisteminin üyeleri arasındaki ilişki ağını anlayıp saygı duymaya odaklanırlar. Bu ekolojik yaklaşım, insanların değişirken sistemlerine yönelik sıkıntıları en aza indirgemelerine ve değişme girişimlerinin değer ve zamanlamasıyla ilgili bilinçli kararlar almalarına izin verir.

İAS sistemi aynı zamanda iş birliğine açık, durumu patolojik hale getirmeyen ve keyifli bir psikoterapi türü de üretmektedir. Patolojik hale getirmediği için insanlar bir hastalığa ya da kusura sahip kişiler yerine, ihtiyaç duydukları bütün kaynaklara sahip kişiler olarak görülürler. İnsanlar, kaynakları yetersiz olarak değil, hem içlerindeki hem de etraflarındaki insanlarla olan kutuplaşmış ilişkileri yüzünden içsel güçlerini kullanmaları kısıtlanmış bireyler olarak görülürler. Bu model,



insanlara bu kısıtlamalardan kurtulmaları, dolayısıyla kaynaklarını açığa çıkarmaları için yardım etmek üzere tasarlandı.

Ayrıca bu modele göre, insanlar ihtiyaç duydukları kaynaklara zaten sahip oldukları için terapistler onları eğitmek, yüzleştirmek veya ruhlarında ya da ailelerindeki farazi delikleri doldurmaya çalışmak yerine onlarla iş birliği yapabilmektedirler. Bu yaklaşım terapistler için çok keyiflidir, çünkü onları terapinin seyrini yönlendirme ve kontrol etme, önemli yorumlar yapma veya yönlendirmede bulunma sorumluluğundan kurtarmaktadır. Danışanlar kendilerini ve bir diğerini tanımaya başladıkça yön ve keşif kendiliğinden ortaya çıkar. Ayrıca bu model terapistleri, danışanların (ve kendilerinin) iç ve dış dünyalarında büyüleyici bir yolculuğa çıkarmakta, seçenekleri genişletmekte ve her seviyedeki kaynakları serbest bırakmaktadır.

Bu noktada şunu vurgulamak gerekiyor ki bu modeli etkin bir şekilde kullanmak için okur bütün kavram ve yöntem paketini benimsemek zorunda değildir. İAS ilkelerinin ve tekniklerinin çoğu okurun daha rahat ettiği veya aşina olduğu diğer modellerle birleştirilebilir. Gerçekten de İAS modelini 4. ve 5. Bölümlerde sunulan tekniklerle aşırı özdeşleştirmek bir hata olur. Çok katlılık fenomenine ulaşmak için pek çok teknik kullanılabilir ki bu kitapta vurgulananlar yalnızca benim en iyi bildiğim ve en rahat ettiğim tekniklerdir. Tıpkı aile terapisinin aile grubuyla çalışmaya yönelik bir teknikler bütünü değil de, insanları ilişkilerinin bağlamına gömülü olarak görmenin bir yolu olduğu gibi, İAS modeli de insanları çok çeşitli yöntemler kullanarak anlamanın yeni bir yoludur. O halde İAS modeli, bir teknik koleksiyonundan çok burada tanımlanan ilkelerin bir derlemesidir diyebiliriz.

İAS modelini göstermek için bulimik hastalar ve aileleriyle olan deneyimlerimden pek çok örnek verdim. Bulimiya yaklaşık on yıldır çok ilgimi çekiyor. Bu kitapta bulunanların çoğunu bu danışanlardan öğrendim. Ayrıca insan bulimiyayla çalışırken bu kişilerin (özellikle genç kadınların) kendi içindeki, ailelerindeki, farklı kültürlerdeki ve toplumumuzdaki çatışmalar arasındaki paralelliklerden etkilenmeden edemez.

Başka çok az problem bu iç ve dış benzerlikleri bu kadar belirgin ve kolay bir şekilde gösterebilir. Son olarak, bulimik hastaların açmazlarında bir evrensellikten söz edebiliriz. Hayatta hepimiz acı çekiyoruz ve bu acıdan kaçmak ya da onu yatıştırmak için farklı yöntemler kullanıyoruz. Hepimizin yiyecekle bir ilişkisi olmak zorunda ve hepimiz en azından bazen yiyecekle abartılı şekillerde ilişki kurabiliyoruz.

Bu kitaptaki örneklerin çoğu bulimiyayla ilgili olsa da İAS yaklaşımı çok sayıda klinik problemde kullanılabilir. Meslektaşlarım, öğrencilerim ve ben bu modeli, insan sistemlerine temel yönelim olarak kullanıyoruz. Sonuç olarak modelin çeşitli yönlerini bütün psikoterapimizde, geniş bir yelpazeye yayılan problem ve sendromlara uyguluyoruz. Bu modelin uygulanmasının sakıncalı olduğu problemlerin bulunup bulunmadığı karmaşık bir soru ve 9. Bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınıyor. Şimdilik İAS modelini en azından insanları ve problemlerini anlama seviyesinde kullanmanın mümkün olduğunu söylemekle yetinebiliriz. Ayrıca model pek çok farklı seviyede uygulanabilir. Yelpazenin bir ucunda insana ait yanlar dilinin kullanılması, diğer uçta kişinin kendi intrapsişik dünyasına yaptığı yolculukta ona eşlik etmek sayılabilir. Yani terapist yöntemin seviyesini, problemin ciddiyetine veya hassasiyetine göre ayarlayabilir.

Bu kitap intrapsişik sürece sistemik bir bakış açısı sunuyor olsa da kapsamı daha geniştir. İAS ilkeleri aileye uygulanabildiği gibi kültürel ve toplumsal seviyelerde de uygulanabilir. Okur insan sistemleri boyunca var olan benzerliklerden etkilenirse kitap başarılı olmuş demektir.

Okur çok katlılık fenomeni konusunda meraklanır, İAS yaklaşımını deneme konusunda cesaretlenirse, ama aynı zamanda kitabın uyarılarına kulak verip yönlendirici ilkeleri takip ederse, yine kitap başarıya ulaşmış olacaktır. İAS tedavi modeli geçtiğimiz on yılda yavaş yavaş ama etkileyici bir şekilde gelişti. Meslektaşlarım ve ben, modeli güvenli bir şekilde kullanmanın önündeki belli başlı engelleri belirleyip onlarla başarılı bir şekilde ilgilendiğimiz konusunda ancak son birkaç yıldır emin olmaya başladık.



## *Zihnin Çok Katlılığı*

Çoğumuz insanın tek bir zihni olduğuna inanarak sosyalleşiriz. Bir insanın farklı düşünceleri ve duyguları olsa da hepsinin tek bir kişilikten kaynaklandığına inanırız. Hermann Hesse'in yakındığı gibi "kendiliği tek bir birim olarak değerlendirmek bütün insanların doğuştan gelen ve zorunlu bir ihtiyacı gibi görünüyor. Bu yanılsama ne sıklıkta ve ne ciddiyette parçalanırsa parçalansın her zaman kendini onarıyor" (Hesse, 1927/975). Sonuç olarak çoğu insanın kendisine dair zayıf bir kendilik algısı vardır, çünkü deneyimledikleri aşırı düşüncelerin ve duyguların kim olduklarını belirlediğine inanırlar. Elizabeth O'Connor'ın (1971) yazdığı gibi, " 'Kıskancım,' dersem, bu bütün beni tarif eder ve bunun etkileri altında ezilirim. Bu ifadenin tamlığı kendimi aşağılamama neden olur."

Kişiliği tek bir bütün olarak görmek insanı gereksiz bir kedere sürükler. Sözgelimi, Bill'in öfkesi karısı Mary'ye karşı olan sevgisini örttüğünde Bill paniğe kapılır, çünkü karısını artık sevmediğine inanır. Mark kendini yetersiz ve umutsuz hissettiğinde, aslında böyle biri olduğuna inanıp felç olmuş gibi hisseder. Kavganın ortasında Mary ona, "Senden nefret ediyorum," dediğinde Bill karısının kavga sonrasındaki özürlerinin ardından bile Mary'nin gerçekten de kendisinden nefret ettiğine inanır, "çünkü inanmasa söylemezdi."

İnsanın karmaşıklığını tarif eden psikolojik teorilerimiz olsa bile pratikte akıl sağlığı sistemimiz de bu tek parçalı temele göre işleme eğilimindedir. Tanı kategorilerimiz bir insanın tek bir kişiliğinin tarifleri olarak kullanılmaya başlandı. Terapistin bir "borderline"ı veya "depresif"i veya başka bir etiketi (sanki böyle bir etiket danışanın bütün karakterini kapsıyormuş gibi) tedavi ettiğini söylediğini sık sık duyarız. Kişinin en aşırı duygularına veya düşüncelerine odaklanıyor ve bunların o kişinin en temel yapısı, özdeki kusurlu doğasının bir göstergesi olduğunu düşünüyoruz.

Zihnin bir dereceye kadar çok katlı oluşunu destekleyen pek çok model bulunmasına rağmen bu tek parçalı düşünce yapısı kültürümüze de sızmaktadır. Freud, kişiliğimizin sem-

bolik olarak ifade edilen saklı, gizemli unsurları bulunduğu şeklindeki rahatsız edici gerçeği ortaya çıkarmıştır. Tabiri caizse Freud intrapsişik dolabımızı ifşa etmiştir. Psişenin bilinçdışı unsurlarının, insanların özdeşleştiği mantıklı, yönetici zihinden bir şeyler gizlediğini düşünmek ne kadar garip olmalı! Freud (1923/1961), id, ego ve süperegoyu tanımlayarak çok katlılığın keşfi için kapıyı aralamıştır. Freud sonrası çeşitli kuramcılar bu üç parçalı modelin ötesine geçmiş, çeşitli içsel varlıkları tartışmaya başlamıştır. Bunların belki de en etkilisi nesne ilişkileri kuramıdır. Bu kuram, Melanie Klein'ın 1940'larda ileri sürdüğü gibi içsel deneyimimizin, içselleştirilmiş "nesneler"le, yani hayatımızdaki önemli kişilerin halogram benzeri temsilleriyle şekillendiği görüşünü savunmaktadır (Klein, 1948; Gunthrip, 1971).

Jung (1935/1968, 1963, 1968, 1969), arketipler ve kompleksleri anlatırken pek çok zihnimiz olduğu görüşünü bir adım ileriye taşımıştır, çünkü bunları sadece içselleştirilen yapılar olarak düşünmemiştir. Jung 1935'te (1935/1968) kompleksi şöyle tarif etmiştir:

> Kendi başına küçük bir kişilik oluşturma eğilimine sahip olma. Bir tür bedeni, belirli miktarda kendi fizyolojisi vardır. Mideyi bozabilir, nefes alıp vermeyi bozar, kalbi bozar – kısacası kısmi kişilik gibi hareket eder... Kolektif bilinçdışımızın yanı sıra kişisel bilinçdışımızın da sınırsız sayıda (zira sayısı bilinmiyor) komplekslerden veya kısmi kişiliklerden oluştuğu görüşünü paylaşıyorum. (s. 80/81)

Giriş bölümünde belirttiğim gibi, Jung'un daha genç çağdaşı olan Roberto Assagioli de (1973, 1965/1975; Ferrucci, 1982) bizim alt kişiliklerin bir toplamı olduğumuzu ileri sürmüştür. Assagioli'den beri çok sayıda kuramcı çok katlı oluşumuzu kabul etti; bu alanı keşfetmeye çalışırken birbirlerine çok benzer gözlemler yaptılar. Çok katlılığın daha ayrıntılı geçmişini *Subpersonalities*'de (Rowan, 1990) ve zihnin çok katlılığını onaylayan yaklaşımlara dair referans listesini bu kitabın Ek C sayfalarında bulabilirsiniz.

İntrapsişik süreçleri keşfeden çoğu kuramcı, yönelimi ne



olursa olsun zihni bir dereceye kadar çok katlı olan bir yapı şeklinde tarif etmiştir. Halihazırda etkili olan terapileri taradığımızda, nesne ilişkilerinin içsel nesneleri tarif ettiğini (Klein, 1948; Gunthrip, 1971; Fairbairn, 1952; Kernberg, 1976; Winnicott, 1958, 1971); kendilik psikolojisinin idealize kendiliğe karşı büyüklenmeci kendilikten söz ettiğini (Kohut, 1971, 1971, 1977); Jungcuların arketipleri ve kompleksleri tanımladığını (Jung, 1968, 1969); transaksiyonel analizin farklı ego durumlarını ileri sürdüğünü (Berne, 1961, 1972); Geştalt terapinin topdog ve underdog'la çalıştığını (Perls, 1969; Fagan& Sheppard, 1970); ve kognitif-davranışçı terapistlerin çeşitli şemalar ve olası kendilikler tarif ettiğini (Markus&Nurius, 1987; Dryden&Golden, 1986) görüyoruz. Bu kuramlar, içsel varlıkları bütün duygu ve bilişleri taşıyan özerk varlıklar şeklinde mi, yoksa birbirine bağlı, çok boyutlu, özelleşmiş zihinsel birimler şeklinde mi gördükleri bakımından farklılık göstermektedir. Bununla birlikte hiçbiri zihni tek parçadan oluşan bir yapı olarak görmez.

Çoklu kişilik bozukluğu (multiple personality disorder) literatürünü destekleyen travma kuramı, bu kişilikleri bir zamanlar tek parça olan kişiliğin parçaları olarak görmektedir. Çoklu kişilik bozukluğu uzmanları hastalarındaki çok katlılığı kabul ederler; ancak bu kişilikleri kişiyi çok sayıda "alter" kişiliğe bölünmeye zorlayan, erken döneme ait travma ve tacizin bir sonucu olarak görürler (Kluft, 1985; Bliss, 1986; Putnam, 1989).

Bu kuramcıların bazıları, kuramsal kaynaklarına (öğrenme, travma, içselleştirme, kolektif bilinçdışı veya zihnin doğal durumu) bakmaksızın bu içsel varlıkları tam kişilikler olarak görmektedir. Bu içsel varlıkların düşünce ve duygu gruplarından veya sadece zihinsel bir durumdan fazlası olduğu inancını paylaşmaktadırlar. Bunlar, her biri geniş bir yelpazede yer alan duygu ve arzulara sahip, farklı yaşta, mizaçta, yetenekte ve hatta cinsiyette olan ayrı kişilikler olarak görülürler. Bu içsel insanlar büyük ölçüde özerktir. Öyle ki, içinde var oldukları kişiden bağımsız olarak düşünür, konuşur ve hissederler. Çoklu kişilik bozukluğu kuramcıları bu görüşü benimser, ama sadece çok travmatize olmuş kişilerle sınırlan-

dırırlar. Jung daha sonraki yazılarında, arketipleri ve kompleksleri özerk çok katlılığa yaklaşan şekillerde tarif eder. "Ses diyalogu" adını verdiği uygulama da bu yapıyı destekler (Stone&Winkelman, 1985). Ayrıca hipnoterapist John ve Helen Watkins'in geliştirdiği ego durumları terapisi (J. Watkins, 1978; J. Watkins&Johnson, 1982; J. Watkins&Watkins, 1979) ve Assagioli'nin psikosentezi, tam-kişiliğe dair çok katlılığı desteklemektedir.

Bu kitapta benimsenen görüş de bu yöndedir. İçsel varlıkları özerk kişilikler ve içsel insanlar olarak görmenin faydalı olduğuna inanan bu görüş, kendimizle ilgili sağduyulu düşünceye zıttır. Bir insanın bir bedeni, bir beyni vardır, dolayısıyla bu kişinin içinde sadece tek bir varlık olmalıdır. Yukarıda sözü edilen yaklaşımların ezoterik olarak görülüp ana akım psikolojinin dışında kalmasının nedeni de kısmen budur. Alt benliklerimizin insana benzetilmesi (anthropomorphizing) bazı okurları rahatsız etse ve İAS modelini esoterik sürgününe göndermelerini kolaylaştırsa da, insanlar onları tanıdıkça bu içsel varlıkları (ya da içsel varlıklar kendileri-ni)bu şekilde tarif ettiler. Bu kitapta anlatılan yanların örüntüleri ve özellikleri, benim ateşli hayal gücümün ürünü değil; bunlar danışanların bana ve meslektaşlarıma anlattıkları şeyler. Bu yüzden aslında insana benzetme ifadesi uygun değil, çünkü gerçekte insana benzemeyen şeylere insani özellikler atfetmeyi akla getiriyor.

Ben ancak insanların yanlarıyla birkaç yıl çalıştıktan sonra onları çok boyutlu olarak görmeyi düşünebildim, bu yüzden okurun yaşayacağı zorluğu anlayabiliyorum. Bununla birlikte Giriş kısmında anlatılan meraklı dinleme ruhuyla, daha genel bir şekilde kabul görebilecek olan kuramsal bir yapıyı (sözgelimi şema veya iç nesne) dayatmak yerine tam-kişilik tasvirine saygı duyuyorum.

Bir kişinin İAS modelini kullanmak için, yanların içsel insanlar oldukları şeklindeki ontolojik anlama inanması gerekmez. Pek çok terapist bu tasviri sadece işe yarar bir metafor olarak görüp yaklaşımı başarıyla kullanabiliyor. Bununla birlikte pragmatik perspektiften bakıldığında, içsel sistemimizin sakinleri en çok bu türde bir saygıya karşılık veriyor, bu yüzden onlara o şekilde muamele etmek, yani onlara insani özellikler ve tepkiler atfetmek en iyisi. Bazı terapistler bu problemi, kuramlaştırma yaparken yanları insan olarak görmeyerek, fakat danışanları tedavi ederken bu yapıları içsel insanlar olarak görerek çözüyorlar. Ben bu tür ikili düşünmeyi daha kafa karıştırıcı buluyorum. Bu konu 5. Bölümde ele alınıyor.

İçsel kişilikler düşüncesi, Amerikan toplumunda gittikçe daha az esoterik hale geliyor. Son zamanlarda "içindeki yaralı çocuğu iyileştir" uyarısıyla da popüler hale geldi. Bu mesaj On-İki-Adım-bağımlılık hareketiyle başladı ve John Bradshaw gibi karizmatik liderlerin yardımıyla ulusal bir saplantı haline geldi. Bu harekette "içinizdeki çocuk"la ne kastedildiği yazara göre değişiyor. Çoğu yazar bunu masum zihinsel durum için bir metafor olarak kullanıyor, ama bazıları da bu yapıyı çocuksu alt kişilik olarak ele alıyor. Bu hareketten yeni bir kişilik kuramı doğmasa da binlerce insanın içindeki çeşitli kişiliklerin farkına varmasına yardımcı oldu.

Ayrıca yine Birleşik Devletlerde oldukça yaygın olarak görülen çoklu kişilik bozukluğu hareketi, terapistlerin alt kişiliklerle çalışırken daha rahat olmalarına yardım ediyor; bu terapistlerin büyük bir kısmı sadece kendi hastalarının böyle yanlarının olmadığının farkına varıyor. Aslında bildirilen çoklu kişilik bozukluğu sayısının artışı kısmen, danışanlarına kişilikleri hakkında sorular soran terapistlerin sayısının artmasının bir sonucu da olabilir. Danışanlar içsel ailelerini anlatırken bazı terapistler ellerinde "çoklu kişilik" olduğunu varsayar. O halde İAS modelinin bakış açısından çoklu kişilik bozukluğu, bir kişinin kronik veya ciddi şekilde incinmesinden sonra içsel ailesinin organize olmasının bir yoludur denebilir. Çoklu kişilik bozukluğu yaşayan danışanın içsel ailesi daha kutuplaşmış, tecrit edilmiş ve korumacıdır. Bu yüzden daha az tutarlı veya daha ıstıraplıdır, ama onun dışında bu kadar kötü şekilde incinmemiş olan insanların içsel ailelerinden farklı değildir.

Bu yüzden kültürümüz çok katlılık fikrine yavaş yavaş ısınıyor gibi görünmektedir. Bunun bir diğer işareti, hemen hemen bütün sosyal bilimlerde güçlü bir etkiye sahip olan postmodern hareketin tek parçalı benlik fikrini reddetmesidir.

Pek çok postmodern yazar, tıpkı toplumun çoğulcu görüşünü savundukları gibi ayrı kişiliklerin çoğulluğunu içeren benliğin erdemlerini yüceltmekte, çok katlılığı övmektedir. Sözgelimi, Fransız feminist Helene Cixous (1974, s. 397) şöyle yazıyor: "Olduğu gibi anlayın: ifadeyi üreten, her zaman, birden fazla, çeşit çeşit, bir kerede olacağı bütün şeyleri olabilen, birlikte hareket eden bir grup, tekil varlıkların bir toplamıdır. Özne, birden fazla ve başkaldırabilir olduğu için boyun eğdirme teşebbüslerine karşı koyabilir." Sandra Harding (1986, s. 247) bu görüşü tekrarlıyor: "Birleşmiş bir muhalefet içinde, tektipçiliğin kültürel olarak baskın güçlerine karşı dayanışma halinde olan parçalı kimliklerin üstünlüğünü savunuyorum." Çoğulculuk, birliği ve çeşitliliği dengede tutma, teklik içindeki çokluğa değer verme, sentezi dayatmadan veya grupları dışlamadan çatışmayı çözümleme ve farklılıkları methetme girişimini içerir. Zihnin çok katlılığı bu tür bir çoğulculuğu içerir.

Postmodernistlerin çoğu, modernliği simgelediğine inandıkları intrapsişik açıklamalardan ve bu tür büyük teorilerden genel olarak kaçınmak istedikleri için benlikle ilgili açıklamalarında daha ileri gitmezler. Bu anlamda İAS modeli, intrapsişik süreçleri keşfeden büyük ölçekli bir teori olması dolayısıyla postmodern entelektüel akıma karşı yüzmektedir. Bunun sonucu olarak bazı postmodern yazarlar, çok katlılığı methetmesini cazip bulsalar da modeli görmezden geleceklerdir.

Psikoterapi ve toplum içindeki bu evrime ek olarak, yapay zekâ ve psikonöroloji alanlarında da zihnin çok katlılığı görüşüne doğru benzer değişimler söz konusudur. Örneğin, Michael Gazzaniga ünlü bir beyin araştırmacısıdır. 1950 ve 60'lardaki beynin sağ ve sol yarımküresinin farklı işlevlerine dair ilk çalışmaları düşünmenin nasıl gerçekleştiği konusundaki görüşümüzü değiştirmiştir. Gazzaniga'nın daha yakın dönemli çalışmaları sağ ve sol yarımkürelerin işlevi arasındaki ayrımın çok basit olduğu sonucuna varmasına yol açmıştır. *The Social Brain* (Gazzaniga, 1985) adlı kitabında insan zihninin aslında modül adını verdiği, bağımsız olarak işlev gören sayısız birimden oluştuğunu ileri sürmüştür. Gazzaniga'ya göre duygusal ve bilişsel hayatlarımız modüllerimiz arasındaki ilişki tarafından şekillenmektedir. Kendisinin bu modüllere ve işlevlere dair tarifi, İAS'nin yanlar görüşüyle olağanüstü bir benzerlik taşımaktadır.



Bilgisayar bilimi ve yapay zekâ da çok katlı zihin benzetmesinde buluşmaktadır. Bilgisayar bilimcileri tarafından kullanılan orijinal zihin kavramı olan von Neumann modelinde, bilginin bir alanda depolandığı, diğerinde işlendiği düşünülüyordu. Bir kerede sadece tek bir bilgi kümesinin işlendiğine inanılıyordu. Yani bilginin bir fabrikadaki montaj hattında olduğu gibi seri bir tarzda bir alandan diğerine gittiği sanılıyordu.

Daha yakın bir dönemde araştırmacılar, pek çok farklı işlemcinin yan yana çalıştığı, birbiriyle iletişim kurduğu, ama büyük oranda birbirinden bağımsız olduğu paralel işleyen bilgisayarlar geliştirdiler. Bu bilgisayarlar, insan zekâsına ilk seri bilgisayarlardan çok daha benzer şekilde "düşünebilmektedir" (Wright, 1986). Yapay zekânın kurucularından biri olan Marvin Minsky (1986) şöyle diyor:

> Psikolojiyle ilgili iyi fikirler bulma konusunda, tek-etkenli imaj ciddi bir engel haline geldi. İnsan zihnini anlamak, bir zihnin karşılaşabileceği en zor görevlerden biridir. Tek *Benlik* efsanesi bizi ancak bu sorunun hedefinden uzaklaştırır. (s. 51)... Bunun akla getirdiği tek şey, beyninizin içinde farklı zihinler topluluğunun var olduğunu düşünmenin çok mantıklı olduğudur. Farklı zihinler, bir ailenin üyeleri gibi birbirine yardım etmek için çalışabilir, bu arada her biri diğerlerinin hakkında hiçbir şey bilmediği kendi zihinsel deneyimlerini yaşayabilirler. (s. 290).

Psikoterapi alanında da çok katlılığı destekleyen ve sözü edilmesi gereken bazı kanıtlar mevcut. John ve Helen Watkins (1979), "gizli gözlemci" fenomeni olarak bilinen durumu tarif eden Ernest Hilgard'ın (1977, 1979) araştırmasını izledi. Hilgard bazı deneklerde hipnoz yoluyla sağırlığa yol açıyordu; deneklere kendisini herhangi bir bilinç seviyesinde duyarlarsa parmaklarını kaldırmalarını söylüyor, bunun üzerine denekler parmaklarını kaldırıyordu. Aynı deneyi acıya karşı hipnotik olarak uyuşturulan deneklerde de tekrarladı. Mesela ellerini uzun süre buzlu suda tutmalarını istediğinde, bir tepki vermemelerine rağmen deneklerin bazı "kısımları"nın acıyı

hissettiğini buldu. Watkins and Watkins, Hilgard'ın buzlu su deneyini, ego durumu terapisi alan bazı danışanlarında denediler, ama danışanlarına bazı yanlarının bu acıyı hissedip hissetmediğini sormaya ilaveten bu yanlarıyla konuşmalarını da istediler. Danışanlarında çalıştıkları ego durumlarından biri ya da daha fazlası ortaya çıkıp acıdan şikâyet etti (J. Watkins&Watkins, 1979).

Sonuç olarak insana dair anlayışımızda, çok geniş kapsamlı etkileri olan bir dönüşümün eşiğinde olabiliriz. Eğer doğal olarak çok katlıysak, aşırı duygularımız ya da düşüncelerimiz, sadece küçük yanlarımızın içindeki aşırılıkların bir sonucu olabilir. Bu aşırı duygu ve düşüncelerin mutlaka özümüzdeki bir patolojiyi gösteriyor olması gerekmez. Sevdiklerimizin tartışmalar sırasında bize söyledikleri eleştirel ya da kırıcı şeyler onların "gerçek" düşüncelerini temsil etmiyor olabilir. Sevdiklerimizin içlerindeki diğer kişiliklerin oluşturduğu sessiz çoğunluk bizi hâlâ seviyorken, içlerindeki bir veya iki öfkeli kişilik bu kırıcı sözleri söylüyor olabilir. Pek çok tıbbi veya psikiyatrik semptom benzer şekillerde yeniden çerçevelenebilir. Geleneksel olarak yekpare psikiyatrik tanılarla sonuçlanan semptom yığınları, çok katlılık merceğinden bakılınca, bireyin içsel kişilik sisteminin, o bireyin hayatta kalmasına yardım etmek üzere organize olma tarzlarının dışavurumu olarak görülebilir. O halde çok katlılık yönelimi olan bir terapist, kişinin hastalığına tanı koymak yerine kişinin içindeki yanlar sistemini keşfetmesine, hangi yanın sıkıntılı olduğunu ve nedenini anlamasına yardım edebilir.

Çok katlılık bizi insan zihnini tek bir birim olarak görmekten, birbiriyle etkileşimde bulunan zihinler sistemi olarak görmeye taşıyabilir. Bu değişim, aileleri, şirketleri, kültürleri ve toplumları anlamak için kullanılan sistem düşüncesinin psişeye uygulanmasına izin verir. O zaman zihin, pek çok seviyede işleyen insan sistemleri içine gömülü olan, sadece bir seviyede bulunan bir insan sistemi haline gelir. Bu sistem aynı sistemik ilkelerle anlaşılabilir ve aynı sistemik tekniklerle değiştirilebilir. Ayrıca hepsini sistem düşüncesi bağlamında gördüğümüzde, dışımızdaki çeşitli sistem seviyelerinin zihni nasıl etkilediğini ve zihin tarafından nasıl etkilendiklerini de kolayca anlayabiliriz.



İAS modeli, zihnin çok katlılığına dair bu görüşün kabulünden ve zihni sistem düşüncesini kullanarak anlama ve değiştirme girişiminden gelişti. Bu sürecin beklenmedik iki sonucu oldu. Birincisi, içsel sistemleri incelemek genel olarak insan sistemlerine dair anlayışı zenginleştirdi. Örneğin, sonraki bölümde anlatılacak olan denge, uyum, liderlik ve gelişim gibi kavramların takdiri, bunların içsel sistemlerimiz için ne kadar önemli olduğunu görmekten kaynaklanmaktadır. İkincisi, sistem düşüncesinin içsel sistemlere uygulanması, insanların intrapsişik olarak değişmesine yardım etmek üzere önceki yaklaşımlara göre daha üstün görünen yolların geliştirilmesini sağladı.

## *Sistem Düşüncesi*

"Sistem," parçaları bir örüntü halinde birbiriyle ilişki kuran herhangi bir varlık olarak tanımlanabilir. Bu bakımdan sistem denince saatten televizyona veya ulaşım sistemlerine kadar pek çok şeyi içerebilir. Ayrıca bu tanıma göre bakteriden balinaya kadar bütün biyolojik organizmalar da sistemdir. İnsan sistemleri bir bireyin kişiliğinden bir ulusa kadar her şeyi içerir. İnanç sistemleri de (sözgelimi, kurallar bütünü ya da kültürel gelenekler) buna dahildir.

Bir sistem daha küçük sistemlerden *(alt sistemler)* oluşur, ama aynı zamanda *daha büyük sistemlerin* de bir parçasıdır. Tıpkı bir eyaletin bölgelerden ve şehirlerden oluşması, ama aynı zamanda bir ülkenin bir parçası olması gibi. Bu yüzden bakış açısına bağlı olarak incelenen her varlık odak-sistem, odak-sistemin alt sistemi veya odak-sistemi içeren daha büyük bir sistem olacaktır. Örneğin, bu kitabın bazı bölümleri aileye odaklanıyor. Bu bölümlerde aile odak-sistemdir; aile üyeleri ve birbirleriyle ilişkileri alt sistemlerdir; ve ailenin etnik topluluğu veya toplum da daha büyük sistemdir.

Bu kavramları biraz daha açayım. Sistemin burada tanımlanan haliyle otomobil parçalarından oluşan bir yığın, sistem değildir. Bu parçalar ancak belirli bir şekilde bir araya getirildikten sonra parçaların toplamından daha büyük bir sistem haline gelir, bir otomobili oluştururlar. Otomobil parçaları,

ulaşım için bir sistem yaratan belirli bir örüntüye göre (yani bir yapıları vardır) birbiriyle ilişki kurarlar.

Bir araba *sibernetik bir sistem* değildir, yani kendini düzeltemez; yönlendirme veya onarım için bir sürücüye veya tamirciye bağımlıdır. Sibernetik sistemler, çevrelerinden gelen geribildirimlere karşı duyarlı olarak, bu geribildirimlere göre değişerek kendilerini düzenleyebilirler. Bir arabanın basit bazı sibernetik alt sistemleri olabilir – örneğin, arabanın termostatı veya seyir kontrolü bulunabilir. Büyük sistem işlem halindeyken bu sibernetik alt sistemler, belirli bir ısı veya hıza ulaşmak gibi bir denge durumunu (*homeostazis*) sürdürmeye çalışırlar.

Sibernetik sistemler, arabanın ortamındaki değişikliklerden gelen *geribildirimleri* okuyan ve bu geribildirime otomatik olarak uyum sağlamayı başlatan alıcılar içerir. Araba soğuk havaya girince ısı artar; seyir kontrolü olan bir araba tepeye çıkmaya başladığında gaz pedalı aşağıya iner. Sıcaklık veya gazdaki artış sibernetik sistemden gelen *olumsuz geribildirim* olarak adlandırılır, çünkü denge durumundan sapmayı azaltıcı bir etkisi vardır. Yani sistemi tekrar dengeli sıcaklık veya hız sınırlarının içine geri getirir. O halde *olumlu geribildirim* sapmaları artırır (yani, hız veya sıcaklık mekanizması sıkışır, hızı veya ısıyı tavsiye edilen sınırların ötesine zorlar).

Arabanın net *sınırları* vardır, yani genellikle neyin bir arabanın parçası olduğunu, neyin olmadığını tanımlamak kolaydır. Bununla birlikte bu sınırlar kapalı değildir, çünkü parçalar yenilenebilir veya eklemeler yapılabilir. Araba otoyola girdiğinde etkilediği ve tarafından etkilendiği daha büyük bir sistemin içine "gömülür." Eğer araba yoğun trafikte aniden durursa trafiğin akışını önemli ölçüde değiştirir. Aynı şekilde arabanın hızı ve manevra kabiliyeti etrafındaki arabaların hızı tarafından sınırlanır. Otoyol daha sakin olduğunda araba büyük sistem tarafından daha az kısıtlanır (büyük sistemin içine daha az gömülür). Sonuç olarak diyebiliriz ki sistemlerin birbirini etkilemesinin, yani birbirinin içine gömülmesinin veya birbiri tarafından kısıtlanmasının dereceleri vardır.

Şimdi de insan sistemlerine bakalım. Yukarıda çerçevesi çizilen kavramların tamamı insan sistemlerine de uygulanabilir: sınırlar, olumlu ve olumsuz geribildirim, homeostazis ve birbirinin içine gömülme veya birbiri tarafından kısıtlanma. İnsan sistemleri kesinlikle sibernetiktir. İnsanlar diğer insanlara yakınlıktan diğerleriyle çatışma seviyesine kadar çok sayıda alanda bir homeostazis sürdürmek üzere organize olmuştur. Ayrıca her insan içinde, kan şekeri seviyesini düzenleyenden duyguları düzenleyene kadar çok sayıda sibernetik alt sistem barındırır. Aile terapisi, aileleri anlamak için mekanik veya biyolojik sistemlerin incelenmesiyle elde edilen bu ilkeleri ödünç almıştır. Ancak insanlar sadece çevrelerinden gelen geribildirimlere tepki veren varlıklar değildir. Bu sibernetik ilkeler yetersizdir; gerekli, ama yetersiz. İnsan sistemleri perspektifinin, canlı sistemlerin incelenmesiyle elde edilen başka ilkeleri de içermesi gerekir.

İnsan sistemleri, mekanik sistemlerden önemli açılardan farklılaşır ve bu fark İAS modelinin özünü oluşturur. İAS'nin temel varsayımına göre insanlar doğuştan sağlıklarını koruma dürtüsü ve bilgeliğine sahiptir. İnsanlar sadece denge durumunu sürdürüp geribildirime tepki vermekle kalmaz, yaratıcılık ve yakınlık için de çabalarlar. Uyumlu içsel ve dışsal hayatlar sürdürmek için tam donanımlı olarak dünyaya gelirler. Bu temel varsayımdan hareketle, insanlar kronik problemler yaşadıklarında bu içsel kaynaklara ve bilgeliğe tamamen ulaşılamadığı sonucu çıkmaktadır. İçine gömülü oldukları ya da kendi içlerine gömülü olan sistemlerdeki unsurlar bu kaynaklara ulaşmalarını engellemektedir. İAS terapisi, insanların bu kısıtlamaları bulup serbest bırakmalarına yardım etmek üzere tasarlanmıştır.

Sistem düşüncesi bu kısıtlamaları bulup serbest bırakmak için danışanın etrafındaki veya içindeki sistemleri incelememize yardımcı olur. Kısıtlamalar bir danışanın içsel kişiliklerinin oluşturduğu sistemde var olabilir; danışanın çeşitli aile üyeleriyle ilişkisinde olabilir; ailenin genel olarak organize olma şeklinde olabilir; dışarıdaki çeşitli kurumların (okul, iş, ruh sağlığı sistemi, vs.) aileyi etkileme şeklinde olabilir; ve danışanın etnik topluluğunun veya daha büyük toplumun aile değerlerini ve inançlarını etkileme şeklinde olabilir. Bütün bu insan sistemleri birbirine kenetlenmiştir. Birbirlerini etkiler ve birbirlerinden etkilenirler.

Her seviyenin aynı şekillerde çalışıyor olması haricinde, bütün bu insan sistemleri seviyelerini anlayıp değerlendirmeye çalışmak aşırı derecede karmaşık bir iş olabilir. Daha önceki sibernetik sistemler tartışmasına dâhil etmediğim insan sistemleriyle ilgili dört önemli ilkenin ana hatlarını aşağıda bulabilirsiniz: denge, uyum, liderlik ve gelişim. Bu ilkeler içsel ve aile sistemleri çalışmalarımdan geliştirilmiştir, ama hepsinin evrensel bir yönü var gibi görünmektedir. Bu ilkeler 4. ve 6. Bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılıyor.

1. *Denge.* İnsan sistemleri en iyi denge halindeyken çalışır. Bu ne demektir? Denge bozulduğunda problem yaratan özellikler hangileridir? Dengenin bir sistemin sağlığı için önemli olmasının dört boyutu olduğuna inanıyorum: bir kişi ya da grubun, sistemin kararları üzerindeki etkisinin derecesi; bir kişi ya da grubun, sistemin kaynaklarına ulaşabilme derecesi; bir kişi ya da grubun sistem içindeki sorumluluk seviyesi ve sistemin sınırlarının dengede olma derecesi. O halde dengeli bir sistemde her insanın sistemi etkilemesine, sistemin kaynaklarına ulaşabilmesine, kendi ihtiyaçlarına ve sistem içindeki rolüne uygun sorumluluklara sahip olmasına ve aynı role sahip diğerleriyle eşit olmasına izin verilir. Ayrıca sistemin içindeki alt sistemlere kimin katılabileceğine ve nasıl katılabileceklerine dair sınırlar ne çok katı ne de çok geçirgendir.

2. *Uyum.* Uyum kavramı sistemdeki insanlar arasındaki ilişkilere uygulanır. Uyumlu sistemlerde her üyenin arzu ettiği ve kendisi için en uygun olan rolü bulması için çaba sarf edilir. İnsanlar ortak bir vizyona doğru iş birliği içinde çalışır, fakat tarzdaki ve vizyondaki bireysel farklılıklara değer verir ve bu farklılıkları desteklerler. Yani sistem her bireyin kendi vizyonunu bulup gerçekleştirmesine izin verirken, bu bireysel vizyonu sistemin daha büyük olan vizyonuna yerleştirir. Böyle bir atmosferde insanlar daha büyük bir iyilik için kişisel kaynak ve hedeflerinden fedakârlık yapmakta bir sakınca görmezler. Yaptıkları katkının yanı sıra kişisel özellikleri için de değer gördüklerini hisseder ve bir diğerinin iyiliğini önemserler. İyi iletişim kurarlar, yani sistemin üyeleri arasındaki bilgi akışına karşı duyarlı ve tepkiseldirler. Sistemin çevresiyle yaptığı ve *geribildirim* denen bilgi alışverişinden ayırt etmek için sistemin üyeleri arasındaki bilgi akışına *içeridenbildirim (feedwithing)* diyeceğim.



Uyumun zıttı *kutuplaşmadır.* Kutuplaşmış bir ilişki içinde, ilişkideki herkes esnek, uyumlu bir pozisyondan onun zıttı veya rakibi olan katı ve aşırı bir pozisyona geçer. Kutuplaşmanın sistemleri kısıtlama yollarını daha sonra anlatacağım.

3. *Liderlik.* İnsan sistemlerindeki denge ve uyum etkin liderlik gerektirir. Bir sistemin bir veya daha fazla üyesi şunları yapacak saygı ve beceriye sahip olmalıdır: kutuplaşmalara aracılık etmek ve içeridenbildirim akışını kolaylaştırmak; bütün üyelerin korunup bakım aldığından, değer gördüklerini hissettiklerinden ve sistemin ihtiyaçları dahilinde kendi vizyonlarının peşine düşmek için cesaretlendirildiklerinden emin olmak; kaynakları, sorumlulukları ve nüfuzu adil bir şekilde dağıtmak; bütün sistem için geniş bir bakış açısı ve vizyon sağlamak; diğer sistemlerle ilişkide sistemi temsil etmek; diğer sistemlerden gelen geribildirimi dürüstçe yorumlamak. Neyse ki daha önce ifade ettiğim gibi insan sistemlerinin bu tür bir liderlik için gerekli olan kaynakları vardır. Ancak bu kaynaklar daha sonra tartışılacak olan çeşitli nedenlerden dolayı sık sık kısıtlanır.

4. *Gelişim.* Dengeli ve uyumlu bir yaşam için gerekli olan kaynaklarla dünyaya gelsek de bu kaynakların gelişmesi için insan sistemlerinin zamana ihtiyacı vardır. Burada yeni bir basketbol takımı benzetmesinden faydalanabiliriz: Takım üyelerinin işlenmemiş yetenekleri vardır, ama birbirlerinin alışkanlıklarını öğrenene ve koçlarına saygı duyup güvenmeyi öğrenene kadar optimal seviyede işlev göremezler. Aynı şekilde insan sisteminin içinde de sağlığa yönelik bir bilgelik vardır, fakat bu bilgeliği uygulamak için gerekli olan becerilerin veya ilişkilerin geliştirilmesi zaman alır. Bu yüzden etkin liderlik ve açık sınırlar aşama aşama gelişir ve sistemin çevresinden etkilenir. Eğer odak-sistem uyumlu ve dengeli olan daha büyük bir sistemin içine gömülüyse, kendisinin de uyumlu ve dengeli olması için ihtiyaç duyduğu özgürlük ve desteğe büyük olasılıkla sahiptir. Ancak bir insan sistemi, kutuplaşmış ve dengesiz olan daha büyük bir sistemin içinde

gelişirse, kendi kaynaklarını sağlıklı bir gelişim için kullanma becerisi kısıtlanmış olacak, bu durumda büyük sistemin aşırı inançlarını ve duygularını benimseyecektir.

Gelişmekte olan bir sistem gelişimi sırasında yükler biriktirirse yine kısıtlanır. Sistem tamamen gelişmeden travma geçirirse (dengesi bozulursa) böyle bir durum gerçekleşir. Travma aynı zamanda sistemin üyelerini travma anında dondurma veya sabitleme etkisine sahiptir. Bu donmuş kişiler artık yardım alamadıkları gibi onların aşırı duyguları sistemi daha fazla kısıtlar ve diğer üyeleri aşırı koruyucu rollere sokar.

Denge, uyum, liderlik ve gelişimi içeren bu dört ilkeyle her seviyedeki insan sistemi, içinde bulunduğu sistem ve içerdiği sistemlerle birlikte değerlendirilebilir. Eğer bir insan sistemi problem yaşıyorsa, sistemin kaynaklarını kısıtlayan şey her neyse onu bulup serbest bırakmak için sistemin üyeleriyle birlikte çalışılabilir. Bu kısıtlamalar dengesizlik, kutuplaşma, liderlik problemleri veya yüklü gelişim olabilir. Sonuç olarak İAS modeli kısıtlamaları serbest bırakma yaklaşımıdır. 4. ve 5. Bölümde bu dört ilkenin her birinde sık rastlanan kısıtlamaları ayrıntılarıyla anlatacağım.

## *Bulimiya Örneği*

Meslektaşlarım ve ben 1980'lerin başında bulimiyası olan danışanlar ve aileleriyle çalışmaya başladık. O yıllarda bulimiyanın etiyolojisi ve tedavisi hakkında fazla bir şey bilinmiyordu. Hatta bu sendromla ilk karşılaştığımda daha adını bile duymamıştım. Ergen danışanım eline ne geçerse deli gibi yediği ve sonra da kustuğu nöbetleri utançla itiraf ederken şaşkınlığımı bastırmaya çalışarak ağzım açık bir halde onu dinliyordum. Bunu yaptığı için kendisinden nefret ettiğini söylüyordu, ama kendini durduramıyordu. Yalnızca yeme konusunda değil, kendisini bunaltma konusunda sıraya giren yalnızlık ve öfke duyguları yüzünden de kontrolden çıktığını hissediyordu. Çaresizce yardım istiyordu.

Benimse hem kafam karışmıştı, hem de meraklanmıştım. Duyduklarımdan çok etkilenmiştim. İnsan neden böyle garip



bir şey yapardı ki? Bir dakika sonra kusacakken neden karnını tıka basa doyururdu? O seans benim için, insanlarla, terapiyle ve Birleşik Devletler toplumuyla ilgili görüşlerimi dönüştüren bir yolculuğun başlangıcı oldu. İlk bakışta garip bir davranış gibi görünen şeyden bir anlam çıkarmaya çalışırken danışanlarımın, içsel yaşamlarından ailelerine ve kültürlerine kadar her seviyedeki ortamlarını incelemek zorunda kaldım. Bu süreçte insanlar ve terapiyle ilgili el üstünde tutulan pek çok inancı atıp yerlerine Giriş bölümünde anlattığım gibi İAS modelini oluşturan inançları koymak zorunda kaldım.

Bu ilk seansın başlangıcından itibaren geçen yıllarda psikiyatrik bilinmezlikten çıkıp çok tartışılan ve üzerinde çalışılan bir sendrom haline gelen bulimiya, geniş bir mesleki literatür oluşturmanın yanı sıra günlük dilde de kullanılan bir sözcük artık. Sayısız insan, özellikle genç kadınlar, kusma, müshil kullanımı, aşırı egzersiz veya oruç tutma gibi bir tür arınmanın ardından zorlantılı bir şekilde tıkınırcasına yeme alışkanlığının kölesi haline geldi. Bu davranışın görünüşteki mantıksız doğası ve bulimiya farkındalığındaki (ve büyük olasılıkla görünme sıklığındaki) hızlı artış, ülke üzerinde ortaçağ laneti görüntülerini akla getiriyor. Bir danışanın öfkeli erkek kardeşi bir seansta şöyle bağırıyordu: "Neler oluyor? Altı hafta önce kız kardeşimin bunu yaptığını öğreniyorum, bu hafta da kız arkadaşım bir yıldır yaptığını söylüyor. Bunlar her yerdeler!"

Neler oluyor? Hayatları bu yeme alışkanlığının etrafında şekillenen çok sayıda kadın ve az sayıda erkek olduğu açık, ama bu sayı üniversite öğrencisi kadınların yüzde 20'sini oluşturacak kadar çok da değil (medyada genellikle bu abartılı rakama rastlıyoruz). Herhangi bir kadın grubu için % 1 ve % 2 arasındaki daha güvenilir tahminler (Fairburn, Hay, &Welch, 1993) bile büyük miktarda acıyı temsil ediyor. Acı veren yönleri genellikle önemsiz görülse de bu sendrom gerçekten de büyük acılara neden oluyor. Tıkınırcasına yemenin pisboğaz görüntüsü veren ölçüsüzlüğü ve kusmanın tiksinti verici yönü insanların bulimiyayı hafife almalarına ya da bu konuda şaka yapmalarına neden oluyor. Bu anormal özellikler de bulimiyası olan danışanların utanç, kendinden tiksinme

ve mahcubiyet duymalarına, ailelerin ve arkadaşların sabırsızlanmasına yol açıyor.

Genelde Birleşik Devletler toplumu ve özelde bu toplumun içindeki ana akım veya egemen olan kültür, iradesi yok gibi görünenlere karşı pek anlayış göstermiyor; bu durum özellikle insanların yiyecekle ilgili davranışları için çok geçerli. Anoreksiya hastalarının iradelerinin gücü bazen etraflarındaki insanların gönülsüz saygılarına veya kıskançlığına neden olurken, bulimiya hastalarının aşırılıklarının genellikle acınası bir karakter yoksunluğunu yansıttığı düşünülür. Popüler medya genellikle bulimik davranışların vücutta neden olduğu hasarı vurgulayarak doğrudan korkutma yaklaşımını kullanır. Bu korkutma taktikleri genellikle danışanların zaten hissetmekte oldukları utanç duygusuna bir de korku katmanını eklerken etrafındakilerin telaş ve düş kırıklığını da artırır.

Bunları söylememin nedeni, bulimiyayla ilişkili gerçek tıbbi tehlikeleri önemsizmiş gibi göstermek değil, bulimiya hastalarının ve ailelerinin içinde bulunduğu açmazın altını çizmektir. Danışanlar çaresizce durmak ister, ama duramazlar ve kendilerine zarar verirken diğerlerini düş kırıklığına uğrattıklarına inanıp kendilerini değersiz ve zayıf hissederler. Aile üyeleri danışanın iradesinin güçsüzlüğü karşısında hissettikleri öfke ve tiksinti, danışana yardımcı olamamanın verdiği düş kırıklığı, bu sendroma neden olduklarını düşünüp duydukları suçluluk veya birbirini suçlama ile danışanın kendisine kalıcı olarak zarar veriyor olmasından duydukları korku arasında gidip gelirler. Böylesine kutuplaşmış duygusal iklimde çözümler kolayca bulunmaz ve terapistler de kolayca kutuplaşmanın içine çekilebilirler. Terapistler yardımcı olmak için kutuplaşmayı azaltacak ve bu danışanlara ve ailelerine güç kazandıracak bir yaklaşıma ihtiyaç duyarlar.

Bazı yaklaşımlar patolojik bir tanı koyarak veya danışanları ailelerinin veya kültürlerinin kurbanları olarak görerek güçsüz hale getirir. Aynı şekilde aile üyeleri de bazen beceriksiz ebeveynler olmakla veya kendi problemlerinden kaçmak için ya da onların büyüyüp evden ayrılmayacaklarından emin olmak için danışanların semptomlarına ihtiyaç duymakla suçlanırlar. Bazı vakalarda bu varsayımlara dair kanıtlar bulunsa da bu kanıtlar üzerinde duran terapistler danışanların ve ailelerinin kaynaklarına duydukları saygıyı sürdürüp aktarmada ve her birinin açmazına empati duymada zorlanırlar. Bir terapist sık sık içlerindeki ve dışlarındaki sistemler tarafından kısıtlanan bir birey ve aile üyeleriyle çalışır. Terapistin bu kısıtlamalara katkı sağlayan değil, bu kısıtlamaları bulup serbest bırakmasına yardımcı olacak bir yaklaşıma ihtiyacı vardır.



Ben bulimiyası olan danışanlarla çalışmaya başladığımda genç ve tutucu bir yapısalcı/stratejik aile terapistiydim. Aile seviyesinin en etkili sistem seviyesi olduğuna ve aile üyelerinin dikkati dağıtıcı bir odak olarak bulimik semptomlara ihtiyaç duyduğuna inanıyordum. Bu varsayımlarım birkaç olumsuz sonuca yol açtı. Danışanlarımın kendilerini değiştirme becerilerini küçümsedim. Bulimiyanın yansıttığı veya dikkati uzaklaştırdığı "gerçek" problemleri koklayıp bulmaya çalışan bir patoloji dedektifi haline geldim. Kültürün kadınların görünüşü üzerinde yaptığı baskının rolünü ve kadınların toplumumuzdaki ikincil statüsünü de küçümsedim. Böylece bulimiya sendromunun içine gömülü olduğu pek çok sistem seviyesinden birine (aile seviyesi) aşırı odaklandım; bu seviyede de ailelerin güçlerinden çok kusurlarına aşırı odaklandım.

Meslektaşlarım ve ben (R.C. Schwartz, Barrett, & Saba, 1985) pek çok bulimik ailenin sergilediği iç içe olma, aşırı koruyuculuk, katılık ve çatışma çözme becerilerinden yoksun olma gibi özellikleri bakımından Minuchin, Rosman ve Baker'ın (1978) tarif ettiği "psikosomatik aileler"e benzediğini raporladık. Ayrıca bu ailelerin oldukça yalıtılmış olduklarını, görünüşlerinin aşırı derecede farkında olduklarını, yiyeceklere ve yemeye özel bir anlam atfettiklerini de bulduk. Root, Fallon ve Frederich (1986) bulimik aileleri, çatışma çözme veya çocuk yetiştirme gibi konuları nasıl hallettiklerine bağlı olarak mükemmeliyetçi, aşırı korumacı veya kaotik olarak kategorize etmiştir. Root ve arkadaşları gibi meslektaşlarım ve ben de bulimiyası olan danışanların tedavisine, olumlu sonuç alma konusunda aktif katılımları faydalı bulunan önemli kişilerin de dâhil edilmesi gerektiğini savunduk.

Bununla birlikte bulimiya tedavisinde en yaygın yaklaşım, danışanın kendisiyle olan mücadelesinin bazı yönlerine odaklanmaktadır. Bu alandaki literatürün çoğu grup terapisi ya da bireysel terapide davranışları ve tıkınırcasına yeme-boşaltma epizodunu çevreleyen bilişleri değiştirmeye çalışan bilişsel-davranışçı ekolden gelmiştir (bkz. Fairburn, Marcus, & Wilson, 1993). Daha geleneksel psikodinamik formülasyonlar da önerilmiştir ve benim izlenimime göre nesne ilişkileri gibi modeller literatür üstünde hakimiyet kurmasa da bu modellerin genel popüleritesi yüzünden daha fazla sayıda bulimik danışan psikodinamik yöntemle tedavi edilmektedir (Johnson, 1991; H. Schwartz, 1986; Swift &Letven, 1984).

Son olarak problemi yine bireyin içinde gören psikofarmakolojik yaklaşımlar bazı sonuç çalışmalarına dayalı olarak ivme kazanmıştır (tarama için bkz. Walsh, 1992). Bu kuramcılar fizyolojik sistem dışındaki sistemlerin etkisini önemsiz gösterme eğilimindedir.

Bu kısa değerlendirmeyle görüldüğü üzere aile faktörlerine diğer seviyelerden daha fazla önem vermek gerektiğini vurgularken birbiriyle bağlantısı olmayan yaklaşımların bu şekilde montajının bir parçası oldum. Kör olmasa da dar görüşlü olan biz kadın ve erkeklerin filin yalnızca bir parçasını rapor etmemizin nedeni hayvanın bütününün neye benzediği konusunda her birimizin farklı önyargılarının olmasıdır. Psikoterapi alanında, her seviyeyi anlamak için aynı ilkeleri kullanarak farklı seviyelerdeki sistemler arasında rahatça dolaşmamıza izin veren bir model bulunmuyor. Bu yalnızca bulimiya ile ilgili bir açmaz değil; aynı şey bütün psikiyatrik sendromlar için de geçerli. İAS modeli, bu ikilemle sistem düşüncesini kullanarak baş ediyor. Bunu da insan sistemlerinin farklı seviyeleri arasındaki paralellerin ve bağlantıların ortaya çıkmasına izin vererek yapıyor.

Bulimiyaya yönelik olarak yaptığım bu girişi bir uyarıyla bitireyim. Bulimiyayı veya diğer psikiyatrik sendromları bir algoritmayla, adım adım izlenecek terapi programlarıyla tedavi edilebilecek homojen bir problem olarak görmek bir hatadır. Zorlantılı bir şekilde tıkınan ve kusan insanlar yaşam alanları, ilişkili semptomları ve dünyayla ilişkileri bakımından çok geniş bir yelpazeden gelirler. Bazıları için bulimiya hayatlarının en önemli konusudur, diğerleri için de öyle olmakla birlikte pek çok büyük problemlerinden sadece biridir. Bazıları pasif ve utangaçken, bazıları en küçük bir kışkırtmada volkanik patlamalar yaşamaya eğilimlidirler. Bazıları semptomlarından çok utanır, herkesten gizlemek için büyük çaba gösterirken bazıları verdikleri mücadele konusunda herkesle rahatça konuşurlar. Bazıları cinsel taciz yaşamıştır, ama bazıları yaşamamıştır. Son olarak bazıları için bulimiya terapi olmadan çözdükleri geçici bir yaşantıdır.

Bulimiyası olan danışanların aile sistemleri de aynı şekilde heterojendir. Bazı danışanlar ailelerinde koruyucu veya çatışmalı etkileşim dizilerinin içine gömülmüşlerdir. Öyle ki ailelerinin hayatta kalımı için çok önemli olarak görülürler ve kendilerini öyle görürler; bazıları ailelerinin önemli üyeleri tarafından görmezden gelinir veya ihmal edilir, bu kişiler ailelerine karşı fazla koruyucu değildir. Bazı ailelerdeki bulimiya hastalarında madde kullanımı veya kumar gibi bağımlılıklar görülür; bazı ailelerdeyse bulimiya hastaları öz-kontrol mücadelesi veren tek kişi gibi görünür.

Bir terapist bu çeşitlilikle nasıl baş eder? Bir sendrom her zaman basit, tek bir şekilde, sözgelimi, ailedeki başka birinin koruyucusu olarak, ihtiyaç duyulan dikkati çekmek için bir işaret olarak, çocukluk tacizinin veya erkek çocuklukta uygun olmayan bakımın bir sonucu olarak veya büyümekten korkan bir danışan için mazeret olarak görülmezse, terapist ne yapacağını nereden bilebilir?

Ben ve meslektaşlarım tedavi projemize 1981'de başladığımızda bulimiya, hakkında aile sistemleri açıklamalarının ya da bir haritanın bulunmadığı yeni ve egzotik bir sendromdu. Duyduğumuz anksiyeteyle yapısal aile terapistlerinin başka sendromlar için geliştirdiği çerçeveleri ve teknikleri alıp her yeni bulimiya vakasında denedik. Bazı danışanlarda bu yaklaşım çok işe yaradı. Bu yüzden hemen bulimiyanın arkasındaki esas mekanizmanın danışanın ebeveynleriyle yaşadığı üçgenleşme olduğu sonucuna vardık. Bu bakımdan öze inananlardan olduk; özü bulduğumuzu düşündük ve artık keşfetmeyi bırakıp aynı formülü her yeni vaka için kullanabile-

ceğimize karar verdik. Bu varsayımlarla çelişen verileri, hatalı gözlemlerin veya hatalı terapinin bir sonucu olarak yorumladık.

Neyse ki terapimizin hem sürecine hem de sonucuna özellikle dikkat etmemizi gerektiren bir çalışmaya katıldık. Çalışmamız ilerledikçe çelişkili gözlemleri dar kapsamlı modelimize uydurmaya çalışma çabamız fazla zorlama, fazla zorbaca olmaya başladı. İlk modelimizin güvenliğini ve basitliğini bırakmak ve değişime eşlik eden ümitsizlikle yüzleşmek zorunda kaldık. Ayrıca deneyimlerini ve neyin kendilerine iyi geldiğini anlatırken danışanları dikkatle dinlemek zorunda kaldık. Önyargılarla ve otorite fikirleriyle dolu uzman zihnimizi bir kenara atıp Budistlerin acemi zihni dediği açık fikirli ve işbirlikçi tutumu benimsemek zorunda kaldık. "Acemi zihninde pek çok yeni olasılık vardır; uzman zihnindeyse çok az" (Suzuki, 1970, s. 21). Bu bakımdan danışanlarımız değişmemize bizim onlara ettiğimiz kadar hatta belki de daha fazla yardım ettiler.

İAS modeli bu açık fikirli, işbirlikçi ruhla geliştirildi. Bu model acemi zihnini teşvik ediyor, çünkü terapistler zihnin çok katlılığıyla ilgili olarak bazı genel önyargılara sahip olsalar da danışanlar kendi deneyimleri konusunda uzmandır. Danışanlar alt kişiliklerini ve bunların ilişkilerini bir diğerine veya aile üyelerine tarif ediyorlar. Terapistler yorumlar veya direktifler yoluyla çözümü danışana dayatmak yerine, danışanın uzmanlığına ve kaynaklarına saygı duyup danışanla iş birliği içine giriyor. Her danışan uzman bir işbirlikçi olduğu için terapist, danışanın probleminin veya ailesinin doğasıyla ilgili önyargılardan oluşan bir cephane taşımak zorunda kalmıyor. Daha önce sorduğumuz, terapistin basit bir çerçeve veya formülün bulunmamasıyla nasıl baş edeceğine ilişkin soruya cevaben şunu söyleyebilirim ki danışanın kaynaklarına olan güveni arttıkça terapistin böyle bir uzman olması gerekmiyor.

Sonuç olarak, bu kitaptaki çeşitli ilke ve örüntüler, sık rastlanan klinik durumlar hakkında bir rehber sağlamak için veriliyor, ama terapistlerin zihinlerine işlenmeleri ya da danışanlara dayatılmaları gerekmiyor. Tanışanların hikâyeleriyle



uyuşmadığında bu ilkeler kolayca görmezden gelinebilir. Terapistlerin iş birliğine dayanan, meraklı, yaratıcı bir zihinsel durumu sürdürmeleri, önceden belirlenmiş cevapları terapiye taşımalarından çok daha önemlidir. Bu becerileri daha sonra Öz-liderlik adıyla tarif edeceğim.

O halde bu kitap İAS modeliyle ilgili.* 2. Bölümden 5. Bölüme kadar İAS kuramı ve tekniğinin bireylere uygulanışı anlatılıyor. 6. ve 7. Bölümlerde ailelere uygulanışı var. 8. Bölüm, İAS ilkelerinin kültürel grupları ve daha büyük toplulukları anlamak için nasıl kullanılabileceği konusuna ayrıldı. 9. Bölümde bir toparlama yapılıyor.

Özetleyecek olursak, İAS modeli, terapistlerin danışanlar ve aileleriyle, birleştiren ve suçlayıcı olmayan bir ilişki yaratmalarına yardımcı oluyor. Danışanların kısıtlamaları kaldıran kaynaklara ulaşmalarını sağlıyor, danışanların kendilerini ve diğer aile üyelerini açıklığı, empatiyi ve saygıyı geliştiren şekilde anlamalarına yardımcı oluyor.

* Bu fikirler ve genel olarak içsel ailelerin işleyişi, Goulding and Schwartz (baskıda) tarafından, İAS modelinin, çocukluğunda cinsel tacize uğramış kişilere uygulanışıyla ilgili olarak yazılan kitapta ayrıntısıyla gösteriliyor.

# 2. BÖLÜM
# Bireyleri Sistemler Olarak Görmek

Kendimle çelişiyor muyum?
Tamam o zaman, çelişiyorum kendimle,
(Genişim ben, bir kalabalık var içimde.)
*Walt Whitman (1855/1959, s. 68)*

## *Bireyleri Sistemler olarak Görmenin Önemi*

İAS modeli, sistem düşüncesini intrapsişik alana taşımaktadır. Peki, bu neden önemli bir katkı sayılsın ki? Bunun pek çok nedeni var.

### Yanları Belirli Bir Bağlam İçinde Görmek

İlk neden, bir sistemin üyesini belirli bir bağlam içinde görme fikridir. Aile terapisi, insanların aşırı davranışlarda bulunmalarının nedeninin her zaman kişisel patolojileri olmadığını, bu davranışların genellikle aile ortamlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu klinisyenlerin anlamalarına yardımcı olmuştur. Aynı şekilde bir danışanın alt kişilikleriyle karşılaşan bir terapist, danışanın bir yanının aşırı, yıkıcı ifadesini o yanın içine sıkışıp kaldığı rol yerine yanın kendisi olarak yanlış anlayabilir. Terapist alt kişiliklerin içinde yer aldığı sistemi, davranışı aşırı hale getiren ilişkiler ağını bir kez anladıktan sonra o yanla çok farklı bir şekilde ilişki kuracaktır.

Thomas Cook'un *Night Secrets* (1990) adlı kitabındaki kahraman, içindeki eleştirel yanına dair algısını şöyle tarif ediyor:

> İçinde kötü, her şeyin olduğundan daha boş görünmesine neden olan bir kabarcığın büyüdüğünü hissedebiliyordu... Bu kabarcık artık herhangi bir şey tarafından çağrılmasına gerek yokmuş gibi nereden çıktığı belli olmaksızın üstüne doğru geli-

yor, gittikçe kararan bir varlık halinde içinde bir yer işgal ediyor, hayatını yaşama şekliyle ilgili suçlamalarla kaplıyordu her yerini. Herkesin içinde böyle bir hayaletin olduğunu düşündüğü zamanlar oluyordu, ama sonra bir restoranda kahkahalar atan bir çift veya parkta kızıyla oynayan bir baba, hatta çıplak, beton verandasında memnuniyetle gazetesini okuyan yalnız, yaşlı bir kadın görüyor ve bunların acımasız takipçinin pençesinden bir şekilde kurtulan, kapıyı tam zamanında kapatıp kilidi geçirerek gölgeyi koridorda nefes nefese bırakan insanlar olduğunu fark ediyordu. (s. 161-162).

Pek çok insan kendilerine ait yanları böyle görür: kötücül, uğursuz güçler. Diğer yanlarını zayıf veya muhtaç, kimi yanlarını da kirli veya utanç verici olarak görebilirler. Görüşler böyle olunca insanların çaresizce kapıyı bu yanlarının üstüne kapatıp kilit altına almaya, sürgüne göndermeye çalışmalarına şaşmamak gerek.

Bulimiyası olan danışanların çoğunun görünüşlerini, özellikle kilolarını acımasızca eleştiren yanları vardır. Eğer bu yanlar bağlamın dışında görülürse, esas doğalarının böyle olduğunu, belki de içselleştirilmiş eleştirel ebeveynler olduklarını varsaymak çok kolaydır. Oysa bu alt kişiliklerden kutuplaşma içinde oldukları diğer yanlar hakkında bilgi almak mümkündür. Sözgelimi, danışana tıkınırcasına yemesi için ısrar eden veya danışan kendisi hakkında iyi şeyler hissettiğinde kontrolü ele geçiren öfkeli veya üzgün yanları hakkında bir şeyler öğrenebiliriz. Bu bağlamda anlaşıldığında acımasızca eleştirel olan roller daha anlamlı, bu yanları bu aşırı rollerden kurtarmak için yardımcı olmanın yolu daha açık hale gelir.

### Ekolojik Haritalar

İkinci olarak, sistem düşüncesi bir aile terapistinin ailelerin nasıl organize olduğunu anlamasına yardımcı olduğu gibi, içsel ailelerin haritasının çıkarılmasına da yardımcı olur. Eğer terapist danışanın alt kişiliklerinin oluşturduğu ağ arasındaki ilişkiden, yani yaygın görülen ittifaklardan, koalisyonlardan ve neden oluştuklarından haberdarsa, planlı ve duyarlı bir şekilde müdahale edebilir. İçsel sistemin koruyucu reaksiyonlarını öngörebilir ve müdahalelerini uygun şekilde zamanlayabilir. Terapist aynı zamanda aile, akranlar, diğer yakın ilişkiler gibi dış sistemlerden gelecek tepkileri de tahmin edip içsel ve dışsal seviyelerin birbirini nasıl etkilediğini görebilir. İçsel ailenin duyabileceği sıkıntıların en aza indirilmesi, kaynakların iş birliğinin en yüksek seviyeye çıkarılması için çaba harcanırken, bu sistemik bilgi, içsel ailedeki dengenin, uyumun ve etkin liderliğin yeniden oluşturulması için bir rehber görevi görür.



### Yeni Teori ve Teknik

Üçüncüsü, nasıl ki sistem düşüncesini ailelere uygulamak insanları farklı şekillerde görmeyi ve değişmelerine yardım etmeyi sağlıyorsa aynı şey içsel aileler için de geçerlidir. İAS modelinin bazı varsayımları ve teknikleri diğer yaklaşımlarla ortak olsa da bu keşiften pek çok yeni varsayım ve teknik ortaya çıktı. Ayrıca sistemik temel, kuram ve teknik arasında tutarlı bir bağ oluşmasına izin verdiği için model, yüksek derecede içsel tutarlılık ve kapsayıcılık özelliğini sürdürebiliyor. Teori ve uygulama arasındaki bağ çok açık bir şekilde görülüyor.

### Özgürleşme ve Güçlenme

Son olarak, sistem düşüncesini zihnin çok katlılığıyla örtüştürme girişimi, özgürleştirici ve güçlendirici varsayımlarla sonuçlanmıştır. İnsanlar dengeli ve uyumlu hayatlar yaşamak için ihtiyaçları olan kaynaklara zaten sahip olarak görülürler. İAS modeli, bu kaynaklar üzerindeki içsel ve dışsal engelleri bulup ortadan kaldırmalarına yardımcı olur.

## *İAS Modelinin Değerlendirilmesi: Vaka Öyküsü*

Giriş ve 1. Bölümde İAS modelinin nasıl geliştiğini genel ifadelerle anlattım. Bu bölümde modelin nasıl geliştiği konusunda daha spesifik bilgiler vermek için kısa bir vaka öyküsü sunacağım. Sonraki bölümlerde içsel sistemleri anlamak için temel İAS ilkelerinin ana hatlarını çizeceğim.

1983 kışı geldiğinde, bulimiyası olan danışanlar üzerinde aile terapisinin etkisini görmek üzere yapılan sonuç çalışmasının bir parçası olarak Sally'yle bir yılı aşkın bir süredir çalışmaktaydım (R.C. Schwartz ve ark., 1985). Meslektaşlarım ve ben yapısal ve stratejik modelimizi bu ailelere başarıyla uyguluyorduk, Sally'nin ailesi de iyi yanıt veriyordu. Sally 23 yaşında çekici bir kadındı. Terapiye gelme nedeni tıkınırcasına yeme ve kusma alışkanlığının intiharı düşünecek kadar depresif hissetmesine neden olmasıydı. Tıkınırcasına yiyen ve kusan danışanlar (özellikle kadınlar) kesinlikle homojen bir grup olmasalar da çoğu bu zorlantıları konusunda içlerinde büyük bir mücadele verdiğini bildiriyordu. Bu mücadelenin sonucu da özsaygılarını belirliyordu.

### Üçgenleşmenin Çözülmesi Yeterli Değildi

Sally'nin durumunda terapimiz babasını annesinden koruma rolünden vazgeçmesine yardımcı olmuş ve iki ebeveyni de bu değişime iyi uyum sağlamıştı. Pek çok bulimiya hastası gibi Sally de ebeveynlerinin ilişkisine fazlasıyla karışmış durumdaydı. Annesinin mutsuzluğu konusunda sorumluluk hissetse ve suçluluk duysa da babasının sırdaşı, annesinin rakibi durumundaydı. Bu kısıtlayıcı üçgeni ortaya çıkarıp bozmayı ancak çok sayıda duygusal seanstan sonra başarabildik.

Sally anne babasının evinden kendi evine taşınıp iyi bir iş bulmuştu ve ilk kez yakın arkadaşlar ediniyordu. Anne babasının kavgalarının artan yoğunluğunun ve sıkıntılarının onu bir elektrik süpürgesi gibi tekrar onlarla ilgilenmeye doğru çektiği birkaç olay atlatmıştık. Anne babası evlilik terapisine başlamıştı ve benim kanımca bütün aile sistemi yeni bir seviyeye geçiyordu.

Bütün bu değişim sırasında Sally'nin bulimik semptomları artıp azalıyordu. Ama şimdi üçgenden ayrılıp aile krizlerinin ve sadakatlerinin pençesinden kurtulduğu, bağımsız bir şekilde işlevde bulunduğu için bu sinir bozucu tıkınırcasına yeme-kusma alışkanlığını bir kenara bırakmasını bekliyordum. Ne de olsa bu yeni Sally'nin ve ailesinin artık bu alışkanlığa "ihtiyacı yoktu." Sally korktuğum gibi "tedavi olduğunun" farkında olmadan daha az yoğunlukta ve sıklıkta olsa



da bulimik davranışlarına devam ediyordu. Kendini sağlıklı hissetmesine ve benim de sonuç-çalışması-odaklı bakış açımla kendimi başarılı hissetmeme engel olacak kadar tıkınırcasına yiyip kusuyordu hâlâ. Önerdiğim direkt ve "paradoksal" ödevleri dini bir hassasiyetle yapıyordu, ama bunlar en iyi ifadeyle geçici olarak işe yarıyordu.

### Yakınlık-Koruyuculuk Bağı

Sally'nin içsel çalkantısının odağı anne babasından erkeklerle ilişkisine kaymış ve şiddeti artmıştı. Biriyle çıkmaya başladığında aşırı bir ruh halinden hızla bir diğerine geçiyordu. Sözgelimi, erkek arkadaşının ondan hoşlandığını düşündüğünde sevinçten havalara uçuyordu; ama erkek arkadaşı biraz daha yakınlaşmaya kalktığında Sally onu tehlikeli bir zalim gibi görmekle, kendisini sevilmeyen ve itici biri olarak görmek arasında gidip geliyordu. Sonra pasif bir şekilde ilişkiden geri çekiliyor, ama kendisini yalnız ve muhtaç hissederken tek şansını da kaçırdığını, bir daha kimsenin onu umursamayacağını düşünüyordu.

İtici olduğuna dair inancıyla birleşen bu muhtaçlık hali Sally'yi çıkmaza sokuyordu. Bir yandan aşka özlem duyuyor ve dayanacağı bir erkek olmadan hayatını sürdüremeyeceğine inanıyordu; öte yandan kimsenin onun itici, "gerçek" benliğini sevmeyeceğine ve ona benliğini görecek kadar yaklaşan erkeklerin kendisini reddedeceğine inanıyordu. Sonuç olarak kendini bir erkeğe hızla açma ve bir noktada kafası karışmış bir şekilde aniden geri çekilme örüntüsünü tekrarlıyordu.

### Âşık ve Zorba olarak Bulimiya

Bu geri çekilmeler de bulimiya ataklarını başlatıyordu. Sally, bir erkeğin vereceği rahatlıktan korktuğu için yiyeceklerin yakınlığına sığınıyordu. Yiyecekler ona geçici bir avuntu veriyor, geçici olarak beslendiğini veya kendisini şımarttığını, içindeki boşluğu doldurduğunu hissetmesini sağlıyordu. Sally karnında biriken korkunç kalorilerin farkında olduğu için yiyecek yatıştırıcı olduğu kadar kendine has bir gerilim de yaratan gizli bir zevk kaynağıydı. Kusmaktan tiksinmeyi uzun zaman önce bırakmıştı ve bu boşaltım onda bağımlılık

yaratan bir arınma hissi meydana getiriyordu. "Yaptığı yanına kâr kalmış" gibi bir his duyup geçici bir huzur yaşıyordu. Bu da, orgazmı veya başka bir biyolojik rahatlamayı takip eden hisse benziyordu.

Sally görünüşünün bütün değerli özelliklerinin bir toplamı olduğuna inandığı için kilosunu gittikçe daha fazla takıntı haline getirir olmuştu. Erkeklerin veya banyo terazisinin merhametine kaldığını hissediyordu. Eğer haberler kötüyse tıkınırcasına yemeye daha fazla mecbur oluyordu, ama aynı zamanda kendisini bulimiyanın kurbanı gibi de hissediyordu. Bundan bir kurtulabilirse erkeklerle yakınlaşmaktan bu kadar korkmayacak, sonunda özlemini çektiği aşkı bulacaktı.

Sally'nin açmazı pek çok bağımlı danışanın tipik özelliğidir. Bağımlılıklarıyla aşk-nefret ilişkisi yaşarlar: Yakınlık, rahatlık ve dikkat dağıtmak için bağımlılıklarına sığınırlar, ama istediklerine ulaşmalarına engel olduğu için de onu suçlarlar. Genellikle istedikleri şey kendileriyle ilgilenildiğini hissetmektir; ama sevilemez olduklarını hisseder, bu yüzden reddedilmeyi bekler ve bundan korkarlar. İlişkilerden geri çekilmek, bulimiyayı, madde kullanımını ve diğer bağımlı davranışları tetikler; bu davranış da geri çekilmeye yol açar; ve bu böyle sürüp gider.

## Tabuyu Kırmak

"Sadece-dış" aile terapisi yönelimim yüzünden bu açmazlarında Sally'ye nasıl yardım edebileceğimi bilmiyordum. Yapısal/stratejik modelimin sınırlılıklarıyla yüzleşiyor gibiydim. Düş kırıklığı içinde kendilerini sistemik olarak gören aile terapistlerini yöneten yazılmamış kuralı ihlal etmeye karar verdim: yani intrapsişik bölgeye girdim.

Sally'yle tıkınırcasına yeme-kusma çılgınlığından hemen önce ne yaşadığını konuşmaya başladım. Kafasının içinde yoğun konuşmalar ya da tartışmalar sürdüren sersemletici iç "sesler"den oluşan bir kakofoni tarif etti. Bu sesleri ayrıştırmasını istediğimde birbiriyle hararetli tartışmalar yaşayan birkaç sesi görece kolay bir şekilde tarif ederek kendisini de beni de şaşırttı. Bir ses Sally'yle, özellikle de görünüşüyle ilgili her şeyi aşırı derecede eleştiriyordu. Bir diğeri onu bu eleştirel sese karşı savunuyor, problemleri için anne babasını veya bulimiyayı suçluyordu. Bir başka ses Sally'nin kendini üzgün, umutsuz ve çaresiz hissetmesine neden oluyordu; başka bir yanı da "kontrolü ele alıp" onu tıkınırcasına yemeye zorluyordu. Sally'nin içsel hayatının büyüleyici olduğunu düşündüm. Aynı soruları diğer bulimiya hastalarına sorduğumda bu içsel hayatların birbirine benzer olduğunu gördüm.



Bulimik hastalarımın çoğu kendilik hislerinin, yani duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının, aniden ve çarpıcı bir şekilde değiştiğini bildiriyordu. Sanki birbirinden farklı kişiler tarafından ele geçiriliyorlardı. Bir danışan şöyle sızlanıyordu: "10 dakika içinde aklı başında bir profesyonelden ürkek, güvensiz bir çocuğa, öfkeli bir sürtüğe, hiçbir şey hissetmeyen, sadece tek bir amacı olan bir yeme makinesine dönüşebiliyorum. Bu 'ben'lerden hangisinin gerçekten ben olduğum konusunda hiçbir fikrim yok, ama hangisi olursa olsun böyle olmaktan nefret ediyorum." Danışanlardan kendi içlerine daha yakından bakmalarını istemek, kafa karıştırıcı ve şamatacı iç sesleri, yanlar dedikleri bir grup varlık halinde ayrıştırmalarına yardımcı olmuş gibi görünüyordu. "Bu yanım küçük bir çocuk gibi, şu yanım daha olgun ama katı." Bu yanların çoğundan hoşlanmıyor olsalar da bunları tanımlamak bir şekilde daha az ürkütücü veya ezici görünmelerini sağlıyor gibiydi. Bu aşırı şeyleri özdeki benliklerinin değil, yalnızca küçük bir yanın düşündüğünü ya da hissettiğini fark etmeye başlıyorlardı.

## Sorular Sormak

Sally'yle gerçekleştirdiğim bu keşiflere dair önceden tasarlanmış bir kavramsal çerçevem olmadığı için ona ve diğer danışanlarıma seanslar boyunca bu içsel sohbetlerdeki katılımcılar hakkında sorular sorup durdum. Nasıllardı? Ne istiyorlardı? Birbirleriyle nasıl geçiniyorlardı? Danışanlar hangilerini seviyor ve dinliyor, hangilerinden nefret ediyor, korkuyor veya görmezden geliyorlardı? Bu soruların cevaplarını dinledikçe yapılan bu tanımlar bir aile terapisti olarak bana

tanıdık gelmeye başladı. Sanki bir aile üyesine ailenin geri kalanı hakkında sorular soruyordum. Her "ses"in ayrı bir karakteri var gibi görünüyordu. Her birinin kendine özgü arzusu, iletişim tarzı ve mizacı vardı. Dahası bu yanlar birbiriyle çatışmalı aile üyeleri gibi iletişim kuruyordu. Bazen birbirini koruyor, bazen bir diğerinin dikkatini dağıtıyor, bazen diğeriyle ittifak kuruyor veya çatışıyordu.

Sally ve diğer danışanlarımdaki bu iç sesleri öğrendikçe, gerçek ailelerle çalışmayı çok anlaşılır ve etkin kılan sistem düşüncesinden alınan ilke ve tekniklerin bu içsel sistemlere de uyup uymayacağını daha çok merak etmeye başladım. Bu kavramları ve uygulamaları, sistem düşünürlerinin daha önce zihnin nüfuz edilemez "kara kutu"su olarak gördükleri şeye doğru genişletmeye karar verdim.

## *Tekin İçindeki Çok*

Olduğum kişilerden hangisi, içimdeki çok sayıda sesten hangisi baskın gelecek?
Kim ya da nasıl olacağım? Buna hangi yanım karar veriyor?
*Douglas Hofstadter (1986, s. 782)*

Çok katlılık görüşü her birimizin çok sayıda zihinden oluştuğunu söylemektedir. Sally'nin "sesleri" ayrı kişiliklerden ortaya çıkıyordu. Her biri özerk olduğu için Sally onların söylediklerini ya da yaptıklarını kontrol edemiyordu. Bulimiyası olan danışanların içindeki "sesler"le ilgili ilk deneyimlerimden sonra bile zihne dair bu görüşü kabul etmem uzun zaman aldı, çünkü bu görüş kendimizi görmeye alışık olduğumuzdan çok farklıydı. Üstelik dilimiz bizi sürekli tek parçalı bir bakış açısı sürdürmeye koşulluyor. Danışanları sanki kişiliklerinin özü bir veya iki sözcükle özetlenebilirmiş gibi "muhtaç," "düşmanca tavırlı," "doyurucu" veya "aşırı müdahaleci" diye tanımlıyoruz. İnsan, bakış açısını bu çok katlılık paradigması yönünde değiştirdiğinde, insanların ne düşündüğü, hissettiği veya olduğuna dair tanı kategorilerine veya basit tanımlara katlanamıyor.



### Gizli Sohbetleri Açığa Çıkarmak

Gün içinde düzenli bir şekilde bir kişilikten diğerine geçeriz. Bu süreç çoğumuz için hızlı ve akıcı olduğundan, ayrıca bu içsel varlıklar arasında ayrım yapmak üzere sınırlı bir sözcük dağarcığımız bulunduğu için bu içsel toplulukların işlerini sürdürme yollarıyla genellikle ilgilenmeyiz. Terapistler danışan ailelerini gözlerken içeriğe gömülmeleri ve etkileşim süreçlerini görmezden gelmeleri kolaydır; benzer şekilde kafamızdan geçen düşünceleri fark ederken, bunların kendimizle sürdürdüğümüz bir dizi tekrarlayan sohbetten doğduğunu bilmeyiz. Kendimizle aynı anda çok sayıda diyalogu sürdürebilecek kapasitedeyiz. Dahası kendi kendimize bir kısmı sözcükler yerine özel, kişiye has görüntülerden veya beden duyumlarından oluşan pek çok "dil"de konuşabiliriz.

Ben bu fikirleri uygulamaya çalışırken, içsel kişiliklerine odaklanmalarını istediğimde çoğu insanın bunları kolayca ve çabucak fark edebilmeleri beni hep şaşırtmıştır. Kendimizi tutarlı, bölünmez bir birey olarak görmeye yönelik kültürel önyargımızın ötesine geçtiğimizde, çok katlılık paradigması sezgisel anlamda mantıklı gelir. Yaşamlarımız kompleks olduğu ve bir kerede pek çok şey düşünüp yapmak zorunda olduğumuz için bu eş zamanlı aktiviteyi başarmak üzere belirli oranda özerklikle ve içsel iletişimle çalışan özelleşmiş zihinlerimizin olması gereği de mantıklıdır.

Çok katlılık, problemlerimizin cevaplarının gecenin bir yarısında, hiç beklenmedik bir şekilde ansızın çıkagelmesi ve yaratıcılıkla ilgili "kendiliğinden gelen ilham" gibi pek çok zihinsel fenomen için de faydalı bir açıklama sağlar. Sayabileceğimiz diğer örnekler arasında, hepimizin hayatında zaman zaman bir dereceye kadar yaşadığı, ama insanların tamamen farklı bir kişiliğe bürünmüş gibi göründüğü dini dönüşümler, uyuşturucu veya alkol sarhoşluğu, aniden âşık olmak veya aşkın bitmesi veya Çoklu Kişilik Bozukluğu gibi durumlarda daha belirgin olarak görülen ani kişilik değişimleri de bulunur. Bu kişilikler, yalnızca duygu veya düşünce örüntülerindeki değişikliklerle ilgili bir mesele değildir; bunlar genellikle tutarlı değerler, ilgiler, inançlar ve duygularla tamamlanmış, bütünüyle farklı bir dünya görüşünü temsil ederler. Çok kat-

lılık paradigmasıyla düşünüldüğünde, tanımlanmış problemi olan kişinin bazen "tamamen farklı bir kişi" gibi göründüğünü söyleyen şaşkın aile üyelerinin ortak şikâyetini anlamak çok daha kolay hale gelir.

## Yanlar

Bu içsel varlıklara ne ad verileceği de ayrı bir mesele olarak karşımıza çıkıyor. Kullanılan modele bağlı olarak bunlara alt kişilikler, alt benlikler, içsel karakterler, arketipler, kompleksler, içsel nesneler, ego durumları veya 1. Bölümde belirtildiği gibi iç sesler denebiliyor. Bence klinik açıdan kullanılacak olan terimin, kuramları formüle ederken kullanılan etiketten bağımsız olarak danışanların en rahat edeceği ifade olması gerekiyor. Bu nedenle ben *yanlar* ifadesini benimsedim, çünkü çoğu insan kendi içsel çatışmalarını böyle tarif ediyor: "Bir yanım korkuyor, ama diğer yanım 'Yürü be oğlum!' diyor." Bu ifade mekanik çağrışımları olduğu ve "profesyonel" dili sevenleri etkilemediği için idealden çok uzak olsa da klinik açıdan çok kullanışlı.

Bazı danışanlar yanlar ifadesini kullanırken çok rahat olmuyor; böyle durumlarda okur danışanların rahat edeceği herhangi bir terimi rahatlıkla kullanabilir. Danışanların tercihlerine saygı gereği ben yön, düşünce, karakter, his, yer ve kişi ifadelerini kullanıyorum. Ama yan sözcüğü danışanlarının çoğunda iyi işliyor.

*Oxford English Dictionary* (1971), yan sözcüğü için bu kullanımı geçerli kılan belirsiz bir tanım yapıyor: "Doğuştan gelen veya sonradan kazanılmış, özellikle entelektüel türde olan kişisel bir özellik veya yön (insan zihninin veya karakterinin esas unsuru olarak)" (s. 2084). Shakespeare'in *Kuru Gürültü (Much Ado About Nothing)* (1598/1974) adlı oyununda Benedick, Beatrice'e sorar, "Hangi kötü yanlarım için bana âşık oldu?" (V.ii.60-61). Ben Johson 1958'de "Çok mükemmel yanları olan ... bir beyefendi," den söz eder. İncil'de de çok yerinde bir ifade bulunuyor: "Kemiklerimiz kurudu ve umutlarımız kayboldu: Yanlarımızla bağımız kesildi" (Ezekiel 37:11). Sonuç olarak saygın örneklerimiz mevcut.

Ben bu kitapta alt kişiliklerden söz ederken yanlar sözcüğünü kullandım. Yan, yalnızca geçici bir duygusal durum veya alışılmış düşünce örüntüsü değildir. Kendine has duygu yelpazesi, ifade tarzı, yetenekleri, arzuları ve dünya görüşü olan ayrı ve özerk bir zihinsel sistemdir. Başka bir deyişle sanki her birimizin içinde her biri farklı yaşta, farklı ilgi alanlarına, yeteneklere ve mizaca sahip bir insanlar topluluğu var gibidir. Bu bakımdan hepimizde çoklu kişilik var, ama çok azımızda Çoklu Kişilik Bozukluğu mevcut. Bu açıdan bakıldığında, Çoklu Kişilik Bozukluğuna sahip kişiler çok fazla incinmiş oldukları için, yanları, birbirinden tamamen yalıtılma noktasına varacak kadar kutuplaşmıştır.

## İçimizdeki İnsanlar olarak Yanlar

Bu kitapta bireysel yanları ifade ederken, Çok Çabalayan, Değerlendirmeci, Kendini Ortaya Koyan, Bakıcı, Pasif Kötümser gibi bir veya iki kelimelik etiketler kullansam da, bir yanı etiketiyle aşırı özdeşleştirmek hata olur. Sözgelimi, Sally'nin Çok Çabalayan yanı, sırf Sally'nin başarılı olmasını istediğini söylediği ve onu başarılı olmaya zorlama rolünü üstlendiği için (aşağıya bakınız), bu onun *özünde* çabalayan yan olduğu anlamına gelmez. Ben böyle bir yanı daha çok çabalayan rolüne girmek zorunda kalan bir kişiymiş gibi görmenin en iyisi olduğunu düşünüyorum. Bununla birlikte, bu yanı bir kişi olarak düşündüğümüzde, Çok Çabalayan etiketinin yansıtmadığı başka pek çok duygusu ve becerisi olabilir ve başka bir role daha uygun olabilir. Aynı şey diğer yanlar için de geçerlidir. Sözgelimi, öfkeli olan bir yan aynı zamanda incinmiş ve korkmuş da olabilir, ama insan onu sadece "öfkeli yan" olarak görürse, bu diğer duyguları görmezden gelme ve bu yanın sadece kendini ortaya koyma rolüne odaklanma olasılığı yüksek olur. Öte yandan, bu yan öfkeli bir kişi (genellikle çocuk veya ergen) olarak görülürse, insan bu yanın diğer duygularıyla da ilgilenir ve tercih ettiği rolü keşfetmesine yardımcı olabilir.

Tekrar belirteyim ki aile benzetmesi konuyu daha açık hale getirebilir. Travmatize olmuş ailelerin çoğunda çocuklar ne istedikleri ne de uygun oldukları, ama kendilerinin ve ailelerinin hayatta kalması için gerekli olduğuna inandıkları aşırı

rollere girmeye zorlanırlar. Örneğin alkolik ailelerde genellikle aşırı sorumluluk sahibi, dikkat dağıtıcı, öfkeli, asi, kahraman, vs. gibi çocuklar görülür. Bu çocuklar aile dinamikleri yüzünden bu rollere girmek zorunda kalmışlardır; bu rollerden kurtulduktan sonra çarpıcı şekilde değişirler ve gerçekte nasıl biri olduklarını keşfederler. Aynı süreç içsel ailelerde de gerçekleşir.

### Diğer Modellerden Farkları

Çok katlılık paradigmasını benimsemiş psikoterapi modellerinin hepsinin birbirine ve İAS modeline yönelik benzerlikler içermesi şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte İAS modeli diğer modellerden birkaç şekilde farklılaşır. Birincisi, odak noktası sadece kişinin bireysel yanları değil, bu yanlar arasındaki ilişki ağıdır. Yani bütün içsel sistemi anlayıp bu sistemle çalışmaya çabalar. İkincisi, "dışsal" (ör, aile, kültürel) sistemler ve içsel sistemler arasındaki bağları vurgulaması ve aynı kavramları ve teknikleri iki seviyede de kullanma becerisi bakımından farklılaşır. Son olarak da, Benlik denen şeyin özellikleri ve rolü hakkındaki varsayımları bakımından diğer modellerden ayrılır.

## *Benlik*

Kendinize güvenir güvenmez nasıl yaşayacağınızı bilirsiniz.
*Johann Wolfgang von Goethe*

Bir insan yalnızca yanlarının bir koleksiyonundan mı ibarettir, yoksa ruhunun merkezinde daha fazlası var mıdır? Başlangıçta ilkine inanıyordum, çünkü danışanlarımın tasvirlerine güveniyordum ve onların tasvir ettikleri tek şey yanlarıydı. Örneğin, Sally'nin her yanıyla olan ilişkisini anlatmasını dinlerdim. O yanına karşı ne hissediyor, onu ne kadar dinliyor, onu ne kadar kontrol edebiliyor, ona karşı ne hissettiğini düşünüyor, bunları anlatırdı. Daha sonra bunları kimin dile getirdiğini merak etmeye başladım. Bir yanı gören ya da duyan, bu yanın duygularını hisseden ve bütün bunları bana anlatan kimdi? O da sadece yanlardan biri miydi yoksa orada başka biri daha mı vardı?



### Sınır Koyma

Danışanlarımdan, başlangıçta Geştalt terapisi sandalye tekniğiyle, daha sonra hayal kurma yoluyla, benim eşliğimde yanlarıyla iletişim kurmalarını istediğimde, konuşma iyi giderken danışanın belirli bir noktada bir yanına kızıp onunla ilgili görüşünü tamamen değiştirdiğini fark ediyordum. Ya da danışan o yanına karşı en başından itibaren aşırı duygular besliyor veya o yanıyla ilgili aşırı inançlar taşıyor oluyordu. Ailelerle yaptığım çalışmalardan biliyordum ki iki aile üyesi arasındaki etkileşim iyi olmadığında bunun nedeni genellikle üçüncü bir aile üyesinin müdahalesiydi. Üçüncü kişi araya bir yorum sokar, taraf tutar, yüzünü gözünü buruşturur ya da diğer iki aile üyesinin sınırlarını genel olarak ihlal ederdi. "Sınır koyma" tekniği yapısal aile terapistleri tarafından geliştirilmiştir (Minuchin&Fishman, 1981). Bu teknikte sadece müdahale eden kişiye müdahale etmemesi, bu sınıra saygı duyması söylenir.

Bir danışan bir yanıyla ilişki kurmakta zorlandığında, bunun nedeninin başka bir yanın müdahalesi olabileceği hipotezini kurdum. Böyle durumlarda danışanlara, orijinal yanı aşırı şekilde görmeleri yönünde etkileyen başka bir yan bulup bulamadıklarını sormaya başladım. Örneğin, Sally başta öfkeli yanına Canavar diyor ve ondan korkuyordu. Ama korkmasına neden olan başka bir yanını bulup ayrıştırmasını istediğimde korkak Küçük Kız'ı buldu. Sally, Küçük Kız'ı zihninde güvenli bir yere götürüp korkusunu kendisine bulaştırmamaya ikna ettikten sonra, öfkeli Canavar için bir anda şefkat hissetmeye başlamıştı. Ayrıca Canavar değişmişti; daha az vahşi görünüyordu. Bundan sonra öfkeli yanla yapılan konuşma daha verimli hale geldi.

### Fırtınadaki "Ben"

Danışanlardan aşırı ve kutuplaşmış yanlarını bu şekilde ayırmalarını istediğimde çoğunun hemen şefkatli veya merakli bir zihinsel durum içine girdiklerini görüyordum. Bu durum içindeyken kendi yanlarına yardım etmek için ne yapmaları gerektiğini genellikle biliyorlardı. Özünde herkes

liderliğe uygun bir zihinsel durum barındırıyor gibi görünüyordu. İnsanların "gerçek Benlik" veya "özdeki Benlik" dediği yapıyla bu sınır koyma, ayrıştırma süreci sırasında karşılaştım. Bu Benlik onlara yanlarından daha farklı geliyordu. Daha sonra diğer bazı yaklaşımların buradaki Benliğe benzer bir zihinsel durumu tarif ettiklerini keşfettim. Ama bu yaklaşımlar genellikle Benliği aktif, şefkatli bir liderden çok, Doğu dinleri geleneğindeki gibi pasif, yargısız bir gözlemci veya tanık olarak görüyordu.

On yıldan uzun bir süre boyunca yüzlerce danışanla çalışmak, semptomları ne kadar ciddi veya iç sistemleri ne kadar kutuplaşmış olursa olsun herkesin bir Benliği olduğu sonucuna götürdü beni. Benlik, berrak bir bakış açısına ve etkin liderlik için gerekli diğer özelliklere sahiptir. Benlik, mesela yanlarını vadide bırakarak bir dağa tırmanmasının istendiği bir hayal kurma egzersiziyle tamamen ayrıştığında, insanlar evrensel olarak birbirine benzer bir durum yaşarlar. "Dengeli" olma, sakin bir iyilik hali ve tasasızlık hislerini tarif ederler. Kendine güvenli, özgür ve açık yürekli olduklarını hissederler. "Anda var olma" (yani düşünmeden sadece hissetme) hissi tarif ederler. Ayrı olma hislerini kaybeder ve evrenle canlandırıcı bir bağlanma veya birleşme hissi duyarlar. Bu durum insanların meditasyon yaparken hissettikleri duruma benzer.

Çeşitli sporlardan yaratıcı girişimlere kadar farklı aktivitelere katılan insanlar da benzer deneyimler bildirirler. Psikolog Mihalyi Csikszentmihalyi (1990) akış dediği bu zihinsel durumu araştırmıştır. Akış, derin bir konsantrasyon ve dikkat çelici düşüncelerin yokluğuyla; aktivitenin kendisinden başka bir ödül ile ilgilenmemeyle; kendine güven, ustalık ve iyilik hali hissiyle; zamana veya kendine dair farkındalığın kaybıyla; ve aşkınlık hissiyle tanımlanır. Csikszentmihalyi dünyanın her yerinde odaklanmış aktivitelerle uğraşan insanların aynı durumu tarif ettiğini bulmuş ve bunun evrensel bir insan deneyimi olduğu sonucuna varmıştır. Yani insanlar akış deneyimini (ya da bu kitapta Öz-liderlik denen durumu) sadece meditasyonda oturarak yaşamazlar. Budistlerin zihinsel farkındalık durumu dediği bu zihinsel durum içindeyken, insanlar hayatlarıyla aktif bir şekilde ilgilenebilirler. O halde Benlik hayatın sadece pasif bir tanığı değildir; içsel ve dışsal açıdan aktif bir lider de olabilir.



## Parçacık ve Dalga

Okur şimdiye kadar Benliği aktif, şefkatli bir içsel lider ve geniş, sınırsız bir zihinsel durum olarak iki farklı şekilde tarif ettiğimi fark etmiştir. Benliğin saydığım bu iki şey olması nasıl mümkün olabilir? Bazı modeller bu ikilemi "yüksek Benlik" ve daha sıradan idari Benlik veya ego arasında bir ayrım yaparak çözmüşlerdir. Benim klinik deneyimlerim bu ikiliğe itiraz ediyor. Danışanlarımın yanlarıyla etkileşimde bulunan Benlikleriyle, yanlarını bırakıp dağın tepesine çıkan, yavaş yavaş düşünmeyi bırakıp aşkın duruma geçen Benlikleri aynı. Bu yüzden kuantum fiziğinin ışığın hem parçacık hem de dalga olduğunu gösterdiği gibi ben de Benliğin hem bir birey hem de bir bilinç durumu olduğuna inanıyorum. Yani ışığı oluşturan fotonlar bazen minik bilardo toplarına benzer parçacıklar gibi hareket ederler, bazen de havuzdaki su gibi dalgalar halinde hareket ederler. İki özelliğe de sahiptirler (Zohar. 1990). Aynı şekilde kişi meditasyon yaparken Benlik, yanlarından tamamen ayrışmış olarak geniş, dalga benzeri durumunda bulunabilir ve aynı kişi daha sonra yanlarına yardım etmeye veya diğer insanlarla baş etmeye çalışırken sınırları olan bir birey haline (parçacık) geçebilir. Bu aynı Benliktir, ama farklı durumlarda bulunmaktadır.

Bir kişi dalga halindeyken sadece evrenle değil, diğer insanlarla da daha fazla bağlantıda olduğunu hisseder. Sanki bu seviyedeyken insanların dalgaları üst üste binerek nihai ortaklık ve şefkat hissi yaratır. Sonuç olarak insanların Benliklerini ayrıştırmalarına yardım etmek, sadece iç dünyalarını uyumlu hale getirmelerine destek olmakla kalmaz, aynı zamanda insanlar arasındaki farklılık ve yalıtım hissini azaltır ve bağlantıda olma hissini inşa eder.

## Kendini Koruma

Nasıl olur da herkes bu tür bir Benliğe sahip olabilir? Ciddi şekilde travmatize olmuş veya hayatlarında hiç olumlu

ebeveynlik görmemiş insanların bile kendi yanlarına nasıl iyi liderlik yapacaklarını sezgisel olarak bilmeleri nasıl mümkün olabilir? Çocukken ciddi şekilde cinsel tacize uğramış danışanlara sorana kadar bu konular kafamı çok karıştırıyordu. Bu danışanlar bana bir kişinin Benliğini ne pahasına olursa olsun korumak üzere organize olduğunu öğretti. Yani travma veya yoğun duygular karşısında yanlar, Benliği bedenlerinin duyumlarından ayırıyorlar; çözülüyorlar. Korku veya acı çok güçlüyse insanlar Benliklerinin zarar görmemesi için bedenlerinden tamamen çıkarıldığını söylüyorlar. Bir tecavüz mağdurunun durumu nasıl tarif ettiğine bakalım:

> O anda bedenimi terk ettim. Yatağın yanında, olanları izliyordum... Yanımda dikiliyordum ve yatakta sadece kabuğum vardı... Yalnızca bir tatsızlık hissi duyuyordum. Sadece oradaydım. Odayı zihnimde yeniden hayal ettiğimde yataktan gördüğüm şekilde görmüyorum. Yatağın yanından görüyorum. Olanları yatağın yanından izliyordum. (Warshaw, 1988, s. 56)

Bu örnek, travmadan sonra çok yaygın görülen bedenden ayrılma deneyimlerini açıklıyor. Başka bir kurbanın tasvirinde, Benlik gözlemek için orada kalmak yerine, neler olduğundan habersiz kaldığı güvenli bir araf bölgesine çekilmişti. İnsanlar bu yüzden travmatik ya da duygusal yoğunluğu çok fazla olan olayları unuturlar. Bilincin merkezi olan Benlik başka bir yerdedir.

## Kendine Güven

Sorun şu ki kişinin yanları, Benliği böyle ya da daha hafif şekillerde korumak zorunda kaldıklarında, onun yönetme becerisine güvenlerini kaybeder ve kontrolü ele almaları gerektiğine inanmaya başlarlar. Terapinin en önemli amaçlarından biri danışanın, Benliğini, yanların ona tekrar güvenmeye başladığı noktaya kadar ayrıştırmasına yardımcı olmaktır. Pek çok danışan için bu çabuk olur ve her şey hızla düzelir; ama bazılarında yanlar Benliğe güvenmeye isteksizdir ve ondan yönetmesine izin verecek kadar uzaklaşmayı reddederler. Burada şöyle bir örnek verilebilir: Diyelim ki, Sally, Canavar dediği öfkesinden korkan Küçük Kız'ı bulduğu zaman, bu Küçük Kız kendi duygularını Sally'den ayırmayı reddetti. Yani Sally'nin Benliği Küçük Kız'dan ayrışmadı ve onunla karışmış halde kaldı. Bu durumda Sally, Küçük Kız'ın korkusundan kurtulduğunda yaptığı gibi Canavar'ı tanıyıp ona yardım etmeyi başaramazdı.



Buradaki önemli olan nokta şu ki, Benlik verimli bir şekilde işlev görmediğinde, bunun nedeni, diğer bazı yaklaşımların varsaydığı gibi Benliğin kusurlu, olgunlaşmamış veya yetersiz olması değildir. Tam tersine Benlik etkin liderlik* için gerekli bütün niteliklere sahiptir, ama ondan ayrışmaktan korkan yanları tarafından kısıtlanıyordur. Bu pek çok terapist için kabul etmesi zor bir varsayımdır. Bu modeli öğrenen bazı terapistler bu varsayımla ilgili güçlü bir sezgiyi beraberlerinde getirseler de, diğerleri ancak modeli kullanıp tekrar tekrar doğrulandığını gördükten sonra tamamen kabul ederler.

## İçimizdeki Orkestra Şefi

Aile benzetmesine ek olarak yanların ve Benliğin nasıl işlediğini anlatmak için orkestra metaforunu da kullanıyorum (Beahrs, 1982, aynı metaforu kullanıyor). Bu orkestrada müzisyenler yanlara benziyor, orkestra şefi de Benliğe. Bunu başka bir yerde şöyle tarif ettim:

> İyi bir orkestra şefi her enstrümanın değerini ve her müzisyenin yeteneğini bilir. Müzik teorisine öyle hâkimdir ki bir senfonide bir kesimi kullanıp diğerini susturması gereken en iyi noktayı sezebilir. Gerçekten de melodiyi doğru çalabilmek için bir müzisyenin enstrümanını doğru yerde susturması çok önemlidir. Her müzisyen kendi yeteneğini göstermeyi veya parçanın kendi kesimini vurgulayacak şekilde çalınmasını istese de orkestra şefinin yargısına yeterince saygısı olduğu için orkestra şefini takip etme rolünde kalır, ama bu arada enstrümanını olabildiğince iyi çalar. Bu tür bir sistem uyum içindedir.

---

* Bu "tam donanımlı" varsayımın istisnaları da var elbet. Ciddi genetik kusurlar veya beyin hasarları, kişinin fizyolojisini bu sistemi barındıramayacak hale getirebilir. Fakat İAS modeli orta dereceden ciddi seviyeye kadar gelişimsel bozuklukları olan pek çok danışana etkin bir şekilde uygulandı. Bu kişiler insan potansiyelinin zirvesine ulaşamasalar da kendi yanlarını bulup onlarla farklı şekilde ilişki kurmayı başardılar.

Öte yandan eğer orkestra şefi yaylı çalgıları daha fazla seviyorsa ve onları vurmalı çalgılara göre hep daha fazla ön plana çıkarıyorsa ya da orkestra şefinin senfoninin bir bütün olarak kulağa nasıl gelmesi gerektiği konusunda bir perspektifi yoksa veya orkestra şefi tamamen geri çekiliyor ve yönetmeyi bırakıyorsa senfoni kakofoniye dönüşür. Dahası gerçek bir orkestra şefinin bakış açısından ya da becerilerinden yoksun müzisyenlerden biri orkestranın kontrolünü ele almaya çalışırsa, sonuç tutarsızlık ve karışıklık olur. (R.C. Schwartz, 1987, s. 31).

## Öz-Liderlik

Özetle, İAS'nin ana ilkesine göre, herkesin özünde, bilincinin merkezinde, yanlardan farklı bir Benliği vardır. Burası her bireyin yanlarını gözleyip deneyimlediği, yanlarla ve diğer insanlarla etkileşimde bulunduğu bir yerdir. Benlik, içsel ve dışsal hayatı uyum içinde ve duyarlı bir şekilde yürütmek için gereken şefkat, perspektif, kendine güven ve vizyonu içinde barındırır. Sadece pasif bir gözlemci durumunda olmayıp içsel ve dışsal dramaların aktörü haline de geçebilir. Çoğumuz Benliklerimize güvenmemeyi öğrendiğimiz deneyimler yaşadığımız için, Benliğin kaynakları genellikle yanlarımızın aşırılıklarıyla gizlenir. Ayrıca imajinasyon yoluyla yanlarımı görebilsem de Benliğimi göremem, çünkü görme işini yapan zaten benim ve bu anlamda bana görünmez.

Bu nedenlerle insanların yanlarıyla tanımlanma ve Benliklerinin farkında olmama olasılıkları yüksektir. İnsan kendi içine baktığında yalnızca bu vahşi ve savaşan varlıkları görüyor veya hissediyorsa, kötü bir "benlik kavramı"na sahip olması çok doğaldır. Danışanlar özlerinde yanlarından çok Benliklerinin bulunduğunun farkına varırlarsa ve ayrışmış Benliklerini deneyimlerlerse hayat hakkında daha iyi şeyler hissederler. O halde modelin en önemli amaçlarından biri, her danışana Benliğini mümkün olduğunca çabuk ayrıştırması, böylece liderlik statüsünü yeniden ele geçirmesi için yardımcı olmaktır. Öz-liderlik mümkün olduğunda yanlar hızla yanıt verir. Danışanın Benliği, işbirlikçi veya yardımcı terapist rolündeki terapistle birlikte, kendi içsel sistemini uyumlu hale getirebilir.

Öz-liderlik zorlayıcı olmayan, işbirlikçi bir liderlik tarzıdır.



Benlik, yanları anlamaya çalışacak ve onları değişmek için zorlamaya çalışmak yerine aşırı rollerinden kurtaracaktır. Buradaki Benlik, Tao Lsu'nun yüzlerce yıl önce *Tao Te Ching*'de verdiği iyi liderlik tanımına benzer: "Bir lider, insanlar onun varlığını fark etmediğinde en iyisidir, onu alkışlayıp itaat ettiklerinde o kadar iyi değildir, onu hakir gördüklerinde en kötüsüdür. İşini bitirdiğinde az konuşan amacına ulaşan bir liderin yanında bütün insanlar diyeceklerdir ki işte bunu biz kendimiz başardık."

## *Yanların Örüntüleri*

Daha önce ifade ettiğim üzere içsel sistemi, bir kabile gibi birbiriyle ilişkili olan farklı yaşlardaki insanlar topluluğu olarak düşünmek işe yarar. Bu içsel ailenin bazı üyeleri küçük, hassas ve savunmasız çocuklardır; diğerleri daha büyük çocuklar, ergenler ve yetişkinlerdir. Farklı yaşlara ek olarak farklı mizaçları, yetenekleri ve arzuları vardır. Benliğin işbaşında olduğu bir kişide yanlar birbiriyle uyum içinde ilişki kurar, Benlik her yanı ayrı olarak algılamaz ve kendi zihnini bir bütün olarak hisseder. Bu bakımdan zihin, bir karınca yuvasından bir şirketin basketbol takımına kadar diğer bütün sistemler gibidir: İyi işlev gördüğünde ve bütün üyeleri uyum içinde hareket ettiğinde tek bir birim gibi görünür. Bireysel üyeler hâlâ mevcuttur ve gruptan ayrıldıktan sonra ayrı ve özerk olarak kalmaya devam ederler. Ama o kadar koordine hareket ederler ki bir birlik oluştururlar.

Kutuplaşmış sistemlerin her seviyesinde üyeler bir kabartma gibi açıkta dururlar. Bu yüzden sıkıntılı insanlar parçalanmış olma hissinden çok söz ederler. Bunun nedeni normal insandan daha fazla kişiliklerinin olması değil, kişiliklerinin birlikte çalışmak yerine birbiriyle savaşmasıdır. Bu yüzden amaç bu küçük kişilikleri tek bir bütün halinde birleştirmek değildir. Amaç, her yanın tercih edilen, değerli rolünü alabilmesi için liderliği, dengeyi ve uyumu yeniden oluşturmaktır.

Yanlar neden aşırı ve yıkıcı rollere girerler? Kutuplaşmış içsel sistemler nasıl gelişir? Öz-liderliğe müdahale eden şey nedir? Bu bölümde bu sorular cevaplandırılacak.

## Yanlar Neden Aşırı Rollere Girerler

*Aile Dengesizlikleri*

Her insan sistemi gelişirken çevresinden çok etkilenir. Bir aile, hırsa ve bağımsızlığa sahip çocuklara değer verirken, kolayca incinen ve bağımlı çocukları küçümseyen ana akım Amerikan kültüründen etkilenecektir. Daha fazla para kazanan ebeveyn, diğer ebeveynden daha fazla itibar ve güç sahibi olacaktır. Bu kültürel önyargılar ailelerin içinde dengesizlik yaratır: Bazı üyelere, benzer yaşta veya rolde olan diğer üyelerden daha fazla kaynak, nüfuz ve sorumluluk verilir. Bu ailelerin çoğunda ataerkil değerler söz konusudur. Bu yüzden erkekler otomatik olarak bu sayılanları kadınlardan daha fazla alırlar.

Aynı süreç intrapsişik seviyede de belirgindir. Bir danışanın ailesi danışanın bazı yanlarına değer verip onları kucaklarken diğer yanlarını küçümseyebilir. Danışan da bu yanlarına karşı aynı tutumu benimseyerek içsel dengesizlik yaratır. Bu, önemli bir İAS ilkesidir: İnsanlar yanlarıyla, ebeveynlerinin o yanlarıyla kurduğuna benzer şekilde ilişki kurarlar.

Sözgelimi, bir kadın danışanın ebeveynleri başkalarını memnun etmenin ve iyi görünmenin önemini vurgularken, öfkesini gösterdiğinde kızlarını ayıplayabilirler. Bunun sonucunda da danışan, başkalarının onayı için endişelenen yanlarının hayatına hâkim olmasına izin verirken, kendini ortaya koymak isteyen yanlarını dışlayabilir. Onay arayan yanların çok fazla sorumluluğu, nüfuzu ve kaynaklara erişimi vardır, ama aynı şey kendini ortaya koyan yanlar için geçerli değildir.

*Kutuplaşma*

İster içsel olsun ister dışsal, dengesiz sistemler kutuplaşma eğilimindedir. Yani sistemin üyeleri tercih edilen, değer verilen rollerini bırakıp diğer üyelere karşı gelen ya da onlarla rekabet eden rolleri üstlenmek zorunda kalırlar. Ebeveynler düşman haline gelirken, kardeşler rakip, yanlar hasım olur. Kutuplaşmanın her üyesi eğer geri çekilirse diğerinin kazanacağından veya sistemin hasar göreceğinden korkar.

Paul Watzlawick ve meslektaşları (1974), sistemlerdeki kutuplaşmayı göstermek için denizci metaforu kullanmıştır. Gözünüzün önüne şu sahneyi getirin: "Dengeyi sağlamak için teknenin iki yanında dikilen iki denizci var: biri denize doğru ne kadar çok eğilirse, diğerinin bu dengesizliği gidermek için o kadar çok telafi etmesi gerekir, oysa bu dengeleme çabaları olmasa tekne zaten gayet dengede duracaktır" (s. 36). Benim gördüğüm kadarıyla, iki denizci tercih edilen, değerli rollerini bırakmış, tekne için yıkıcı olacak tehlikeli bir pozisyona girmiş, onu alabora olmaya hazır hale getirmiştir. İkisinin pozisyonu da oldukça sınırlıdır. Her biri diğerinin aşırılığıyla orantılı bir şekilde aşırı pozisyonda kalmalıdır; her biri yalnızca diğerinin hareketine göre hareket edebilir. İronik olan şu ki ikisi de içinde bulunduğu pozisyonu beğenmez ve ikisi de uyumlu hale geri dönmek ister, ama ikisinin de pozisyonunu tek taraflı olarak bırakmanın sonuçlarından korkmak için geçerli nedenleri vardır. Eğer bir tanesi içeri girerse tekne devrilecektir.

Birisi içeri girerse teknenin devrileceği konusunda iki denizci de haklıdır, çünkü diğeri denize doğru eğiliyor olacaktır. Tek çözüm ikisinin de aynı anda teknenin içine girmesidir. Birbirlerine güvenmedikleri için bunun olmasının tek yolu ikisinin de güvendiği üçüncü bir tarafın, biri ortaya gelirse diğerinin de geleceği konusunda onları ikna etmesidir. Eğer güvendikleri bir kaptan varsa, kaptan ikisini de aynı anda küpeşteden inmeye ikna edebilir. Kutuplaşmanın baskısından ve gerginliğinden kurtulduktan sonra iki denizci de teknede özgürce hareket edebilir, değerli ve keyifli bir role geri dönebilir, kaptanın güvenli ve herkes için faydalı bir rota izleyeceğine güvenebilir.

Bu benzetmenin başka bir versiyonunu görmek için Sally'ye dönelim. Sally'nin yanlarından çoğu böyle kutuplaşmıştı. Sözgelimi, sürekli olarak kendisini evde ve işte çalışmaya zorlayan bir ses duyuyordu. Bir an için hareketsiz otursa, çok çabalayan yanı onu tembellikle suçlayıp yapılması gereken şeyleri hatırlatıyordu. Sally'den Çok Çabalayan yanına Sally'yi sürekli hareket halinde tutmazsa, onu yorgunluktan tükenme noktasına getirmezse ne olacağından korktuğunu sormasını istedim. Çok Çabalayan yanı Sally'nin dep-

resyona gireceğini ve yataktan çıkamayacağını söyledi. Gerçekten de Sally ne zaman bu delice hızdan çıksa üzgün oluyor, bazen günlerce evinden çıkmıyordu. "Sanki yavaşladığımda, üzüntü beni yakalıyor gibi."

Sally'nin Üzgün yanı kendini savunurken, Çok Çabalayan yan, çok baskın olduğu için kendisinin Sally'yi yavaşlatıp durdurmak için her zayıf anını yakalaması gerektiğini söyledi. Üzgün yanı Sally'nin tekrar harekete geçmesine izin verdiğinde Çok Çabalayan yan Sally'yi ele geçiriyor ve bütün üzgün düşünce ve duygularını siliyordu. Bu yüzden her yan kendisinin aşırılığını biraz azaltırsa diğer yanın kontrolü ele geçirip tekneyi batıracağına inanıyordu. Bu yanlar çıkmaza saplanmış durumdaydı. Diğerinin de aynı şeyi yapacağına inanmadan ikisi de aşırılığını bırakamıyor, bir güvence almadan ikisi de bu teklifi reddediyordu.

Bu şekilde sistemik farkındalığa sahip olmayan başka bir terapist dahil Sally'nin etrafındaki kişiler akla uygun tavsiyeyi vermişti: "Neden biraz yavaşlayıp kendini harap etmeyi bırakmıyorsun?" Bu kişiler istemeden Sally'nin Üzgün yanıyla taraf tuttuklarını, sonuç olarak da Çok Çabalayan yanı daha da aşırı hale getirdiklerini bilmiyorlardı. Terapistler ve diğerleri kutuplaşmanın doğasını anlayana kadar bu tür hatalar yapacaklardır. Bu tıpkı bir aile içindeki üyelerin veya uluslararası siyasetteki ülkelerin tek taraflı olarak düzelememesine veya düzelmemesine benzer. Bu da bize bir yanı içinde bulunduğu sistem bağlamında görmenin önemini işaret etmektedir. Burada ayrıca sistemik bakış açısının, uluslararası siyaseti anlamayan görüşlere göre, yanların daha etkin bir şekilde ve daha az zorlamayla değişmesine izin verdiğini de görebiliriz.

Bir de kutuplaşmaların kendini doğrulama eğilimi vardır. Öyle ki küçük farklılıklar bile hızla gerginliğe dönüşebilir. Sally üzüntüsünü taşıyan yanını dışladıkça kendini daha fazla terk edilmiş, umutsuz ve üzgün hissediyor; Çok Çabalayan yan, Üzgün yanın sürgüne gönderilmesi gerektiğine daha çok inandığında, Üzgün yan daha da fazla üzülüyordu, vs. Bu, sistem düşüncesinde çok önemli olan bir kısır döngü ya da yaygın görülen olumlu geribildirim halkasıdır. Sistemik far-



kındalık var olduğunda, her yan diğeriyle ilgili varsayımlarının yanlış olduğunu gördükçe yanlar kutuplaşmayı hızla bırakır.

Eğer kutuplaşmaya katkıda bulunan dengesizlikler de değişmezse, yanların uyumlu hali uzun sürmez. Sally'nin Çok Çabalayan ve Üzgün yanlarının sadece birbirini farklı şekilde tanıması yetmiyordu. Çok Çabalayan yanına daha az, Üzgün yanına daha fazla sorumluluk, nüfuz ve kaynak verilmesi gerekiyordu. Denge ve uyum, İAS terapisinin birbirine karmaşık şekilde bağlı hedefleridir. Biri olmadan diğerine ulaşılamaz.

Bununla birlikte tekne benzetmesinde açıkça görüldüğü üzere mürettebatın uyum ve dengeye ulaşması etkin bir liderlik olmadan mümkün değildir. Neyse ki herkesin Benliğinde becerikli bir kaptan vardır. Sally'nin Benliği, yanlarından bir kez ayrıştıktan sonra Çok Çabalayan ve Üzgün yanının buluşmasına ve onun ruhunu ele geçirmek için yaptıkları savaşa bir son vermelerine yardım edebildi. Nihayetinde ki Çok Çabalayan yan tavsiye veren rolüne geçti, daha mantıklı hedefler koydu ve bunlara ulaşılması için stratejiler belirledi. Üzgün yan özlemini çektiği ilgiyi aldıktan sonra artık kronik bir şekilde üzüntü ve yalnızlık hissetmeyip Sally'nin hayatına çocuksu bir canlılık ve neşe kattı.

Özetleyecek olursak, bir kişinin köken ailesinin değerleri ve etkileşim örüntüleri onun içsel ilişkilerini şekillendirir. Kişi bazı yanlarına daha fazla, bazı yanlarına daha az kaynak, nüfuz ve sorumluluk verir. Bu dengesizlikler hızla gerginleşen bir kutuplaşmayı tetikler ve kişinin içsel sistemini kronik olarak strese sokar veya felç eder. Fakat kişi Öz-liderlik yoluyla içsel ilişkilerini hızla kutuplaşmadan kurtarır, tercih edilen, değerli rollerini bulup benimsemeleri için yanları serbest bırakır.

### *Travma*

Bununla birlikte kutuplaşmayı sadece dengesiz aile değerleri ve etkileşimleri yaratmaz. İnsanlar terk edildiğinde, reddedildiğinde, şok geçirdiğinde, korktuğunda, fiziksel, cinsel veya duygusal tacize uğradığında da içsel sistemleri kolayca

kutuplaşabilir. Meslektaşlarım ve ben bu tür etkileyici olayların yarattığı içsel dengesizlik ve kutuplaşma örüntüleri sergileyen travmatize olmuş yüzlerce danışanla karşılaştık.

Aile, şirket veya ülke gibi herhangi bir insan sistemi, tehdit edici veya ezici bir travmayla karşılaştığında sistem en hassas ve incinebilir üyelerinin yanı sıra liderlerini de korumak için organize olur. İçsel aileler de aynı şekilde işlev görür. Şimdi Benliğin idaresindeki, çeşitli yaşlarda ve incinebilirlik derecesinde bulunan içsel insanlar kabilesi benzetmesine geri dönelim. Tehlike karşısında kabile Benliği güvenli bir yere götürür, tehlikeyle karşılaşmak üzere belirli yanlar öne çıkar.

Kişinin Benliğini ve yanlarını bir ülkenin işleyişine de benzetebiliriz. Başka bir ülke saldırı tehdidinde bulunduğunda başkan güvenli bir yere götürülür, siviller sığınaklara gönderilir ve ordu kontrolü ele alır. Eğer kriz durumunda başkan sakin kalır ve krizin tatmin edici bir şekilde çözülmesini sağlayan bir güç ve rahatlık sergilerse, bu travma halkın liderlerine olan güvenini artırabilir. Ama başkan ülkesinin yıkımına engel olamazsa, güvenilirliğini kaybeder ve ordu liderleri ülkeyi korumak ve yönetmek üzere iktidarda kalmaya devam edebilir.

İçsel aileler de benzer şekilde organize olurlar. Yukarıda bahsedildiği gibi, fiziksel veya duygusal travmayla karşılaşan danışanlar bize, Benliğin koruyucu nedenlerle, travma öncesinde veya sırasında, travmanın algılanan ciddiyetine bağlı olarak değişen derecelerde bedensel duyumlardan ayrıştırıldığını öğrettiler. Daha yaşlı, daha az incinebilir kabile üyeleri kontrolü ele alıp sistemi korumaya çalışır. Bunu çeşitli şekillerde yaparlar. Bazıları kişinin saldırmasını ister; diğerleri kaçmasını ister; bir kısmı da kişinin donmasını ve pasif kalmasını sağlamaya çalışır. Bütün bu koruyucular, duyumların Benliğe ve diğer yanlara ulaşmasını en aza indirgemek için kişiyi hissizleştirmeye çalışır.

Bu çabalara rağmen kabilenin en küçük, en hassas ve en incinebilir üyeleri travmatik deneyimden güçlü bir şekilde etkilenebilir. Acı, dehşet, keder, terk edilme, aldatılma, vs. gibi duyguları ve duyumları en keskin şekilde hissedebilirler. Bu



deneyim tarafından o kadar uyarılırlar ki sanki devreleri aşırı yüklenir ve zaman içinde, özellikle travma anında donup kalırlar. Durum böyle olunca bu yanlar bütün duyguları ve bütün duyumlarıyla hâlâ o anda sabit kalmış gibi yaşamaya devam ederler. Bunun aksine eğer Benlik travma sırasında ve sonrasında aşırı hasar görmekten korunabilirse ve bu incinmiş yanları rahatlatmayı ve donmuş durumdan çıkmalarına yardım etmeyi başarabilirse, Benliğin liderliğine güven artar ve sistemin kutuplaşmasına gerek kalmaz. Böyle durumlarda travma karakteri tahrip etmek yerine inşa eder.

Benliğin travmadan sonra kabileyi yönetip yönetemeyeceğini belirleyen şey nedir? Kurban çocuksa çoğu şey etrafındakilerin vereceği reaksiyonlara bağlıdır. Sözgelimi bir olaydan sonra çocuk güvenliğe geri dönerse, olanları anlamasına ve kabul etmesine yardım edilirse, sevgi ve rahatlatılma hissederse, çocuğun Benliği de incinmiş yanlarına aynı şekilde, sevgi, rahatlatma ve kabul çabasıyla karşılık verir. Bu en iyi senaryoda incinmiş yanlar, yaşadıkları şeyi kişinin anladığını ve onlara hâlâ değer verdiğini bilerek iyileşirler. Olay anında saplanıp kalmazlar; acıdan ve anılardan kurtulurlar; içsel sistemlerinde tercih edilen, değerli rollerini üstlenirler.

Öte yandan Benliğin sistemi koruyacak kadar güçlü olmadığı ve en fazla travmatize olanlara yardım etmesine izin verilmediği bir durumda, yanlar, Benliğin liderliğine olan inançlarını yitirir, Benliği ve incinmiş yanları aşırı koruyucu bir duruma geçerler. Böyle insanlar, koruyucu yanları tarafından baskılanır ve sık sık Benliklerinin olmadığını hissettiklerini söylerler. Terapistler bu kişilerin ego güçlerinin çok zayıf olduğunu ya da hiç olmadığını düşünürler. Böyle bir danışan söz konusu olduğunda, koruyucular tarafından gizlendiği ve bedeninden ayrıldığı için kaynaklarını kullanamasa da Benliğin hâlâ orada olduğunu hatırlamak bazen zor olsa da çok önemlidir.

Bu güneş tutulması gibi bir durumdur. Antik zamanlarda ay güneşin önüne geçtiğinde insanlar karanlıktan korkardı ve güneşin sonsuza dek gittiğine inanırlardı. Travmatize olmuş insanlar da genellikle güneşlerinin gittiğine inanırlar. Çoğu hayatla bağlantısının koptuğunu, fiziksel olarak evsiz oldu-

ğunu hisseder. Sanki ruhları kaybolmuştur veya ölmüştür, onlar da rutine bağlanmış gibi yaşıyordur. İAS modeli, böyle bir kişinin, Benliğin hâlâ orada olduğunu ve yeniden parlayacağını görmesine yardımcı olabilir.

## Üç-Gruplu Sistem: Sürgünler, Yöneticiler ve Yangın Söndürücüler

Yukarıda tarif edilen süreçler insan sistemlerini üç gruba ayırır. Bir grup oldukça korumacı, stratejiktir ve her şeyi güvende tutmak için çevreyi kontrol etmekle ilgilenir. İçsel ailede bu grubun üyelerine "yöneticiler" denir. Bir başka grup sistemin en hassas üyelerini barındırır. Bu grubun üyeleri incindiklerinde ya da çileden çıktıklarında, kendilerinin ve daha büyük sistemin korunması için yöneticiler tarafından hapse atılır, "sürgün"e gönderilirler. Sürgünler kızdığında üçüncü grup güçlü ve otomatik bir şekilde tepki verir, bu duyguları bastırmaya veya yatıştırmaya çalışır. Bu grubun üyelerine "yangın söndürücüler" denir. Pek çok içsel sistemde bu üç grup arasında ve onların da kendi içinde kutuplaşmalar vardır.

Çoğu insanın travmaya tepki verme tarzı, sürgüne gönderilen yanlarla sistemi korumaya ve yönetmeye çalışan yanlar arasında bir kutuplaşma meydana getirir. İncinmiş, öfkeli veya cinsel olarak yüklü sürgünler, sistemin ne kadar dışında bırakılırsa o kadar aşırı hale gelirler, dolayısıyla yöneticiler ve yangın söndürücüler onları serbest bırakmaktan haklı olarak o kadar korkarlar. Bu yüzden daha aşırı bastırma yöntemlerine başvururlar. Sürgünler bastırıldıkça o kadar çok kaçmaya çalışırlar ve üç grup gittikçe yükselen bir kısır döngünün kurbanları haline gelir. Judith Herman (1992) bu döngüleri şöyle tarif ediyor:

> Bir travma kurbanı amneziyle travmayı yeniden yaşamanın aşırılıkları arasında; yoğun ezici duyguların etkisi altında kalmayla hiçbir şey hissetmeme arasında; sinir bozucu, dürtüsel hareketle hareketin tamamen bastırılması arasında sıkışıp kalmıştır. Bu periyodik gidip gelmelerin yarattığı dengesizlik travmatize olan kişinin önceden kestirilemezlik ve çaresizlik hissini daha fazla artırır. (s. 47)



*Sürgünler*

Çocuklara acılarını ve korkularını saklamaları öğretilir. Yetişkinler incinmiş bir çocuğun duygularına kendi incinmiş çocuk yanlarına verdikleriyle aynı şekilde aşırı tepkiler verirler. Sabırsızlık, inkâr, eleştiri, tiksinme veya dikkati dağıtma bu tepkilerden bazılarıdır. Çocuğun yönetici yanları bu tutumlara uyum sağlamayı öğrenerek, Benliğin, kabilenin daha küçük üyeleriyle ilgilenmesini engeller. Bu durum pek çok insanı travmadan kaynaklanan kutuplaşmaya karşı savunmasız hale getirir. İnsanlar acı veren olayları mümkün olduğunca çabuk unutma eğiliminde olurlar. Bu da incinen yanlarını farkındalığın dışına itmek anlamına gelir. Böylece bu çocuk yanların incinmesine bir de aşağılama eklenir. Bunlar incinmiş, incindiği için de reddedilip terk edilmiş çocuklar gibidir. Sürgün edilip uzaklaştırılırlar ve sevilmeme, utanç veya suçluluk yükleriyle gizlenirler.

Bu sürgünler de bütün bastırılmış gruplar gibi gittikçe aşırı ve çaresiz hale gelirler. Bir an önce hapisten kaçıp hikâyelerini anlatmak için fırsat aramaya başlarlar. Bu gayretleri içinde kişiye anlık sahnelerle geçmişi hatırlatırlar, kişinin kâbus görmesine neden olurlar veya ani, gelip geçici acı veya korku tattırırlar. Bu sürgünler terk edilmiş çocuklar gibi çaresizce sevilmek ve bakım görmek isterler. Sürekli olarak kendilerini kurtaracak birini ararlar.

Dahası bu sürgünler diğer yanların taşımak istemediği duyguların da havuzu haline gelirler. Yani kişinin hayatını yönetmek zorunda olan yanlar (yöneticiler), acı, korku, utanç ve yönetim becerilerini engelleyen diğer duyguları bu sürgünlere aktarırlar. Sonuç olarak sürgünler bu aşırı duygulardan kurtulmak ister, bu yüzden her fırsatta bu yükleri diğer yanlara veya Benliğe vermeye çalışırlar.

Sürgünler bu sıkıntı ve muhtaç olma hali içindeyken kişiyi tehlikeye sokabilirler. Geçmişte donup kalmış haldeyken ve içsel duvarların arasında kilit altındayken, şimdiki zamandaki olaylar tarafından incinmeye karşı daha az eğilimlidirler. Onları dışarı çıkarmak sadece kişiyi tatsız hatıralara ve duygulara boğmakla kalmaz, kişiyi daha kırılgan ve kolayca incinebilir hale getirir. Ayrıca bu sürgünler kontrolü ele geçirdik-

lerinde kişiyi genellikle tehlikeye sürüklerler. Reddedilmenin acısını iyileştireceğine ve sonunda kendilerini yeniden güvende hissetmelerini sağlayacağına inandıkları sevgi ve korumayı bulmak için onları en başta reddeden kişiye (veya hatta tacizcinin kendisine) benzer bir kurtarıcı ararlar. Bu yanlar, azıcık bir sevgi, kabul veya koruma karşılığında ya da ufacık bir kurtarılma umudu uğruna her türlü bedeli ödemeye hazırdırlar. Karşılığında da daha fazla aşağılama ve tacize katlanmaya isteklidirler (ve hatta bunu hak ettiklerine inanırlar). Böyle danışanların çoğu tekrar tekrar tacizkâr ilişkilere girer ve çıkmakta zorlanır. Sürgünleri durmadan kontrolü ele alır ve onları tekrar tekrar böyle incinmelere maruz bırakır.

Bu yüzden yöneticilerin, incinmiş ve savunmasız olan sürgünlerden korkmak için iyi nedenleri vardır. Genellikle diğer yanlar da tehlikeli olarak görülür ve sürgüne zorlanır. Bu yanlar arasında, özellikle taciz varsa, travma karşısında çok öfkelenen ve intikam isteyen yanlar bulunur. Ayrıca eğer taciz seksi içeriyorsa, o sırada cinsel açıdan uyarılan yanlar tiksinti verici veya aşırı derecede tehlikeli olarak görülür ve içsel hapishaneye kapatılır. Bu yanlar tacizciyle ilişkilendirilir ve onların varoluşu kişinin kendi içinde tacizci kadar kötü olduğuna inanmasına neden olur.

*Yöneticiler*

Bu yüzden yöneticiler sürgünlerin kaçmasından korkarlar. Sürgünün bilince duygular, duyumlar veya hatıralar sızdırmasına neden olabilecek her türlü etkileşim veya durumdan kaçmaya çalışırlar. Farklı yöneticiler farklı stratejiler benimserler. Yöneticilerin hoşlanmadıkları, ama gerekli olduğuna inandıkları bir role girmek zorunda kaldıkları akıldan çıkarılmamalıdır. Burada sık görülen bazı yönetici rollerini tarif edeceğim.

Genellikle kişiyi bütün ilişkilerinin veya durumların kontrolünde tutmaya çalışan bir yönetici vardır. Bu yönetici, en küçük bir hatanın ya da ürkütücü bir sürprizin incinmiş genç yanları aktive edebileceğinden korkar. Bu yönetici son derece entelektüel ve problemleri çözmede etkin olabilir, ama aynı zamanda bütün duyguları bir kenara itme konusunda takıntı-



lıdır. Danışanlar bu yana genellikle Kontrolcü ya da ona benzer bir isim takarlar. Bununla ilişkili olarak, bu ya da başka bir yan, kişiyi güçlü bir pozisyona yerleştirmek ve duygularını fark etmemesi için dikkatini dağıtmak üzere, kariyer başarısına veya zenginliğe ulaşmak için çabalayabilir. Çok Çabalayan yan kişiyi motive etmek için genellikle alaycı ve eleştirel bir şef gibi davranır, performanstan veya sonuçtan asla memnun olmaz.

Başka bir yönetici yan, kişinin görünüşü ve davranışı konusunda mükemmeliyetçi hale gelir. Bu yönetici yan, eğer kişi mükemmel olur ve herkesi memnun ederse terk edilmeyeceğine ya da incinmeyeceğine inanır. Bulimiyası olan danışanlar söz konusu olduğunda bu Değerlendirici yan kiloya odaklanır, kişiye sürekli olarak şişman ya da obur olduğunu söyler. Başka bir yönetici yan, diğer insanların onunla ilgilenmesini sağlamak için kişiyi sürekli kurban rolünde tutmaya çalışır. Bu Bağımlı yönetici yan, kişinin çaresiz, incinmiş ve pasif görünmesini sağlar.

Başka bir yönetici, kişilerarası riskten, özellikle öfke, cinsellik veya korku yaratacak durumlardan kaçmaya çalışır. Bu Pasif Kötümser yan kişiyi soğuk ve içe kapanık yapabilir, böylece kişi kimseye yaklaşmaya çalışmaz. Bu yan genellikle kişinin özgüvenini zedeler ve performansı sabote eder, bu yüzden kişi amaçlarını gerçekleştirecek cesareti bulamaz. Ya da bu yan, kişinin arzu nesnesini elde etme girişimlerini engellemek için arzu nesnesinde kusurlar arar ve bu kusurları ısrarla vurgular. Ciddi şekilde tacize uğrayan kişilerde bu yan içsel Terörist haline gelebilir, tacizcinin özelliklerini üstlenerek kişiyi daha da içe kapanık hale getirmeleri için sürgünleri korkutur.

Çoğu kadın Bakıcı yanına çok güvenerek sosyalleşir. Bu yan aşırılaştığında kişinin kendi ihtiyaçlarından fedakârlık yapıp başkalarına odaklanmasını ve onların ihtiyaçlarıyla ilgilenmesini sağlar. Eğer kadın kendini ortaya koymaya kalkarsa bu yan onu bencillikle suçlar. Diğer yaygın görülen yönetici rolleri arasında aşırı uyarılmış Endişeli veya Nöbetçi görülür. Bunlar sürekli olarak kişinin tehlikede olduğunu düşünür, hep tehlike işareti arar ve risk almayı düşündüğünde

kişinin önüne en kötü durum senaryolarını çıkarır; İnkârcı, kişinin riskli geribildirimleri görüp tepki vermesini engellemek için algılarını çarpıtır; Hak Sahibi, kişiyi istediği her şeyi almaya teşvik ederken bu arada kime yanlış yapılacağını umursamaz (erkekler genellikle bu yöneticiye güvenerek sosyalleşir).

Burada unutulmaması gereken nokta, bütün yöneticilerin temel amacının hem sürgünlerin kendilerini, hem de sistemi onlardan korumak için sürgünleri sürgünde tutmak olduğu unutulmamalıdır. Yani amaç, sistemin güvende kalması ve kişinin hayatına devam edebilmesi için korkulan duyguların ve düşüncelerin içsel duvarları aşmasına engel olmaktır. Yöneticinin ana stratejisi, kişiyi sürekli kontrolde ve tehlikeden (bilinmeyen ya da kestirilemeyen durumlardan) uzakta tutarak ve kişinin bağımlı olduklarını memnun ederek sürgünlerin hareketlenmesinin önüne geçmektir.

Bazı yöneticiler bu tür bir içsel ve dışsal kontrolü sürdürmek için kişiye başarının dışsal görüntüsünü ve maddi içeriğini verebilir, böylece akademik alanda, kariyer alanında veya parasal alanda etkileyici kazanımlara yönelmelerini ve odaklanmalarını sağlayabilirler. Kişinin etkileyici akademik, kariyerle ilgili veya parasal başarılar elde etmesi için istek ve odak noktası sağlayabilirler. Başarı, yalnızca ilişkiler ve seçimler üzerinde kontrol kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin dikkatini içsel utanç, korku, üzüntü ve keder duygularından uzaklaştırmaya veya bunları telafi etmeye de yarar. Öte yandan eğer kişi Pasif Kötümser, Bağımlı veya Endişeli yanların baskısı altındaysa hayatı bir dizi gönülsüz girişimler ve başarısızlıklarla karakterize olabilir. Diğer yaygın yönetici araçları ya da görünüşleri arasında şunlar bulunur: takıntılar, zorlantılar, inzivaya çekilme, fobiler, panik ataklar, bedensel şikâyetler, depresif dönemler, aşırı tetikte olma durumu ve kâbuslar.

Bu yöneticilik stratejilerinin katılığı ve ciddiyeti, yöneticilerin kişinin yeniden incinme tehlikesi içinde bulunduğuna dair (hatalı olan ya da olmayan) inancının derecesine bağlıdır. Baş edebileceklerinden daha fazla sorumluluğa sahip olmaları gerçeği katılığa ve aşırılığa katkıda bulunur. Uğraşmaları



gereken şey sadece tehlikeli gördükleri dış dünya değildir; sürgünlerin bulunduğu çukurda da parmakları vardır ve çaresizce Benliği iç ve dış tehditlere karşı korumaya çalışırlar. Bu pozisyonda bulunan yöneticiler ihmal edilir, acı çeker ve korkarlar. Tıpkı işlevsel olmayan ailelerdeki ebeveynleşmiş çocuklara benzerler.

Alice Miller'ın (1981) *Yetenekli Çocuğun Dramı*'ndan alınan bu bölüm, ebeveynleşmiş çocuğun, içsel ailelerdeki yönetici yanların açmazına benzer açmazını gösteriyor:

> Ben annemin tacındaki bir mücevherdim. "Maja'ya güvenilebilir, o başa çıkar," derdi hep. Ve ben de başa çıkardım. Onun profesyonel kariyerine devam edebilmesi için küçük çocuklarını onun yerine büyüttüm. O daha ünlü oldu, ama ben annemi hiç mutlu görmedim. Akşamları onu nasıl da özlerdim. Küçükler ağlardı, ben onları rahatlatırdım, ama ben hiç ağlamazdım. Ağlayan bir çocuğu kim isterdi ki? Sadece yeterli, anlayışlı ve kontrollü olursam, onun hareketlerini hiç sorgulamazsam veya onu ne kadar özlediğimi göstermezsem annemin sevgisini kazanabilirdim. (s. 68).

İnsan bir danışanın içindeki çabalayan, mükemmeliyetçi ve onay arayan yöneticileri tanımaya başladıkça bu yanlar, benzer şekilde kendi yalnızlıklarını ve acılarını saklamak zorunda olma duygularını tarif ederler, çünkü birisinin kişinin hayatını kontrol altında tutması gerekmektedir. Sürgünler gibi bunlar da beslenmek ve iyileşmek isterler, ama bu incinebilir oluşlarını gizlemek ve kendilerini sistem için feda etmek zorunda olduklarına inanırlar. Onlar yeterli hale geldikçe sistem onlara daha çok güvenir, sorumluluk ve güçle daha çok ezilirler. Kişinin deneyimlediği bütün başarı ve güvenlikten yalnızca kendilerinin sorumlu olduğuna inanmaya başlarlar ve Benliğin liderliğine olan güvenlerini gittikçe kaybederler.

***Yangın Söndürücüler***

Yöneticilerin bütün çabalarına rağmen sürgünlerin hareketlendiği ve ortaya çıkıp kontrolü ele almakla tehdit ettiği zamanlar olur. Bu olduğunda yanlardan oluşan başka bir grup devreye girip duyguları, duyumları ve görüntüleri sön-

dürmeye çalışır. Ben bu gruba "yangın söndürücüler" diyorum, çünkü sürgündeki yan ne zaman hareketlense bunlar ortaya çıkar. Sanki bir alarm çalar ve hepsi deli gibi duyguları söndürmeye koşar. Kişinin sürgündeki duygularından uzaklaşmasına ya da bu duyguların söndürülmesine yardım etmek için ne gerekiyorsa yapar ve yöntemlerinin sonuçlarını pek önemsemezler.

Yangın söndürücülerin teknikleri genellikle kendini kesme, tıkınırcasına yeme, uyuşturucu ve alkol kullanımı, aşırı mastürbasyon veya önüne gelenle birlikte olma gibi eylemleri içerir. Bir yangın söndürücü harekete geçtiğinde, kişinin kontrolünü öylesine tamamen ele geçirmeye çalışır ki kişi, kendini yatıştırma eylemiyle uğraşmaya veya çözülmeye (dissociate) yönelik acil bir zorlantıdan başka bir şey hissetmez. Yangın söndürücüler kişiyi bencil ve talepkâr (narsisistik) yapabilir; kişinin daha fazla maddi şey satın almak için doymak bilmez bir şekilde çabalamasına neden olabilir. Yangın söndürücü eylemlerin arasında bazen öfkenin hisleri kölelticiliği ve koruyuculuğu, çalmanın coşkusu ve hazzı veya intihar düşüncelerinin veya girişimlerinin rahatlığı da bulunur.

Yangın söndürücülerin temel amacı (sürgündekileri sürgünde tutmak) yöneticilerle aynı olsa da rolleri ve stratejileri çok farklı ve genellikle yöneticilerinkiyle çatışma halindedir. Yöneticiler kişiyi sürekli kontrol altında tutarak ve herkesi, özellikle de kişinin bağımlı olduklarını memnun ederek sürgünlerin harekete geçmesini engellemeye çalışırlar. Genellikle oldukça akılcı ve planlıdırlar, tetikleyici durumları tahmin edebilir ve onlardan önce davranabilirler. Öte yandan yangın söndürücüler genellikle sürgünler hareketlenmeye başladıktan sonra tepki verirler. Kişiyi kontrolden çıkarır ve etrafındaki herkesin sinirini bozarlar. Genellikle dürtüsel, düşünmeden hareket eden ve tepkiseldirler. Yöneticiler tetiklenen sürgünleri daha fazla dışlamaya çalışarak tepki verseler de, yangın söndürücüler, ateşi söndürmek için genellikle sürgünleri yatıştıracak veya memnun edecek bir şey bulmayı tercih ederler.

O halde yöneticiler ve yangın söndürücüler yabancı ve rahatsız yatak arkadaşları gibidirler. Yöneticiler yangın söndürücülere güvenir ve gerektiğinde onları çağırırlar, ama sonrasında kişiyi şımarttıkları, iradesini zayıflattıkları, tehlikeye attıkları ve başkalarına karşı duyarsız oldukları için onlara saldırırlar. O halde yangın söndürücüler, danışanın içsel yöneticilerinin yanı sıra danışanın etrafındaki insanların içsel yöneticilerinin de eleştiri yağmuruna başlamasına neden olurlar. Bu onaylanmama sürgünlerin yeniden harekete geçmesine neden olur, karşılığında yangın söndürücüler yeniden tetiklenir, vs. Böylece kişi yeni bir kısır döngünün içine girer: Sürgünler kaçmaya çalıştıkça yöneticiler ve yangın söndürücüler çaresizce onları bastırmaya çalışır, ama onların bu bastırma çabası sürgünleri harekete geçirir.

İnsanların çoğu, hatta ciddi şekilde incinmemiş olanlar bile içsel olarak bu üç gruba göre organize olur: yöneticiler, yangın söndürücüler ve sürgünler. Çünkü çoğu insan, çeşitli yanlarını sürgüne göndererek sosyalleşir ve bu süreç bir kez başladıktan sonra yönetici ve yangın söndürücü rolleri gerekli hale gelir. Bir danışanın yaşadığı semptomların türü, bu grupların hangilerinin baskın olduğuyla ilişkilidir. Mesela, çeşitli bağımlılıkları olan insanlar genellikle yangın söndürücülerinin hakimiyeti altındadır; kronik olarak depresyonda olan kişilerde genellikle yöneticilerin hakimiyeti söz konusudur; ve yoğun üzüntü veya korku nöbetleri geçirenlerde sürgünler söz sahibi olabilir. Tedavinin uzunluğu ve değişimin zorluğu, semptomların ciddiyetinden çok sistemin içinde kişinin Benliğine ne kadar güven olduğuna, yanların ne kadar kutuplaştığına bağlıdır. Genellikle kişi ne kadar kötü ve uzun süre incinmişse, kişinin sistemi o kadar kutuplaşmıştır ve Özliderliğe o kadar az güven duyulur.

### Yükler

Buraya kadar diğer yanlarla kutuplaştıkları için, diğer yanları korumak için veya zamanda dondukları için yanların nasıl aşırı rollere girmek zorunda kaldıklarını anlattım. Ama yanların kutuplaşmasıyla ilişkili olarak tartışılması gereken bir neden daha var. Yanlar sıklıkla aşırı olaylardan veya kişinin hayatındaki insanlarla olan etkileşimlerinden kaynakla-

nan aşırı duyguları, fikirleri veya davranışları da benimser; bunları hayatlarını organize eden ve kısıtlayan yükler olarak taşırlar.

Yanlar özellikle kişi küçükken bu aktarılmış yükleri benimsemeye çok açıktır. Küçük bir çocuk yardımsız yaşayamaz. Bu yüzden ebeveynlerine çok bağımlıdır. Çocuk, genellikle haklı bir şekilde, ebeveynlerinin kendisine değer vermemesinin cezasının terk edilme, ciddi zarar görme veya ölüm olduğuna inanır. Bu yüzden çocuklar ebeveynlerinin kendilerine dair değerlendirmelerinin verdiği mesajlara karşı çok hassastırlar. Bu mesajlar tutarlı bir şekilde güven verici olduğunda aşırı hassasiyet hızla azalır ve bu konu çocuğun içsel sisteminin uyumlu bir şekilde gelişmesini engellemez. Ama eğer çocuğun içinde büyüdüğü aile dengesiz ve kutuplaşmışsa, çocuk bu aşırı bağımlılık döneminde kendi değeriyle ilgili olarak en iyi ifadeyle tutarsız mesajlar alır.

### *Değersizlik ve Kurtarılma İhtiyacı*

Çocuk değerinden emin değilse veya bu konuda kötümserse, ebeveynleri için neyin memnuniyet verici olduğunu anlamak ve öyle olmak için çabalar. Onaylanmak için duyulan normal ihtiyaç şiddetli bir istek haline gelir ve çocuklar değerleriyle ilgili olarak verilen aşırı mesajları çok ciddiye alırlar. Eğer bir çocuğa sözel veya sözel olmayan şekilde değersiz olduğu mesajı verilirse, çocuğun genç yanları inançlarını bu varsayım etrafında şekillendirir. Bu yanlar, çaresizce bu mesajları veren kişinin gözünde temize çıkmayı ister. Sonrasında değersizlik yükünü bu yanlar taşımaya başlarken, kimsenin onları sevemeyeceğine inanırlar. Başkalarından alınan geribildirim ne olursa olsun bu inancı sürdürürler. Sanki çocuğu değersizleştiren kişi onun benlik saygısını çalmış ve mülkiyetini eline geçirmiştir. Çocuk hayatta kalmak için benlik saygısını çalan kişiden geri alması gerektiğine inanır. Bu şekilde çocuğun bağımlı olduğu kişi kurtarıcı haline gelir. Bu kişi her zaman çocuğun ebeveyni olmak zorunda değildir. Çocuğun bağımlı olduğu herhangi biri olabilir.

Bu yüklü genç yanlar sürekli kurtarılmayı bekledikleri için kişinin yakın ilişkileri üzerinde güçlü bir etki yaratırlar. Sanki



sevilmezlik laneti gibi görünen şeyin kaldırılmasını bekliyorlardır. Bu arayış içinde özsaygılarını çalan kişiye geri dönerler veya o kişiye benzer birini bulurlar. Bu da genellikle istismara dayalı veya tatmin etmeyen ilişkiler zinciriyle sonlanır.

### *Diğer Yükler*

Aynı senaryoda çocuğun diğer yanları çocuğun özsaygısını ve güvenlik hissini çalan kişinin özelliklerini benimserler. Bu yanlar o kişinin onayını kazanmayı o kadar umutsuzca isterler ki çocuğun daha kabul edilebilir olmasını sağlama çabasıyla o kişiyi taklit ederler. Bunlar genellikle çocuğun içindeki yönetici yanlar haline gelirler; bu yanlar mükemmeliyetçilik yükünü taşıyan içsel eleştirmenler veya ahlakçılardır. Eğer çocuğu mükemmel yapabilirlerse çocuğun nihayet kurtulabileceğine inanırlar.

Yanlar aynı şekilde başka yükler de üstlenirler. Yaygın bir şekilde aktarılan yükler arasında başka bir aile üyesini kurtarmak zorunda olmak, çok başarılı olmak zorunda olmak, asla başarılı olamayacağına veya dünyanın çok tehlikeli bir yer olduğuna inanmak bulunur. Bir ebeveynin veya başka bir otoritenin hemen hemen bütün aşırı yanları çocuğun onay arayan yanları tarafından taklit edilebilir. Ailelerde aynı yükün kuşaktan kuşağa aktarılması sık görülür. Bu süreç 6. Bölümde anlatılıyor.

İAS modelindeki bu yük-aktarma süreci "içselleştirme" denen sürece çok benzer. Aradaki önemli fark, yanın bütün özünün değil, sadece yükün içselleştirilmesidir. Yani yük kaldırıldıktan sonra yan onun etkisinden kurtulur ve tercih edilen, yapıcı rolünü üstlenebilir. Bunun yerine eğer yan sadece zihinsel bir içselleştirme olarak görülürse, değerli özellikleri ve değişme becerisi küçümsenecektir.

## *Sally'ye Dönüş*

Bu tartışmayı daha somut hale getirmek için tekrar Sally'ye geri dönelim. Daha önce ifade edildiği gibi Sally, uzun dürtüsel aktivite dönemleriyle, kısa üzüntü ve yalnızlık dönemleri arasında gidip geliyordu. Bu örüntü, ara sıra sür-

gündeki incinmiş çocuk yanlarının araya girmesiyle bozulan, çok çabalayan yöneticilerin hâkimiyetini yansıtıyordu. Sally'nin erkeklerle sıkıntılı ilişkilerini yansıtan bir geçmişi de vardı. Bulimiya dönemlerinin sıklığının ve yoğunluğunun bu örüntülere karşılık geldiğini fark edebiliyordu. Yani bir erkekle ilişkisinin olmadığı ve çok çalıştığı dönemlerde tıkınırcasına yeme eğilimi düzenli bir program izliyor (genellikle günde bir kez, işten eve geldiğinde), günlük aktivitelerini bozucu bir etkisi olmuyordu. Bu dönemlerde tıkınırcasına yeme nöbetleri Çok Çabalayan yan tarafından sürgünlerin yalnızlığını susturmak için yatıştırıcı olarak kullanılıyor, böylece sürgünlerin Sally'nin aktivitelerini bozmasına engel oluyordu.

Sally sürgünlerin baskısına boyun eğip biriyle çıkmaya başladığında iç gerilimi artıyor ve bulimiya nöbetleri şiddetlenip önceden kestirilemez hale geliyordu. Bulimiya bu kez Pasif Kötümser yanı tarafından hasta, kusurlu ve tiksinti verici biri olduğunu, erkeklerle bir işi olmadığını kanıtlamak için kullanılıyordu. Sally bir erkekle yakınlaştıkça semptomları artıyor, sonunda ilişkiden duygusal olarak geri çekilmek zorunda kalıyor, erkeği şaşkın ve öfkeli bir halde bırakıyordu. Adamın öfkesi Sally'nin kaçması gerektiğini destekleyen yeni bir kanıt haline geliyor ve sonunda adam vazgeçene kadar aramalarına cevap vermiyordu.

Bu ayrılıkları başlatan Sally olsa da her seferinde kendisini yaralanmış ve çaresizce üzgün hissediyordu. Kendilerini yoksun bırakılmış ve yeniden terk edilmiş hisseden sürgünleri bazen haftalarca süren fırtınalar koparıyordu. Kötümser yanı tarafından asla istedikleri sevgiyi bulamayacaklarına inandırılan sürgünler Sally'yi market dışında bir yere çıkarmıyor, yoğun bir acı ve boşluk duygusu içinde evde tutuyorlardı. Böyle zamanlarda kontrolden çıkan şiddetli duygu patlamalarını bastırmak için yangın söndürücüler yardıma koşarken Sally deli gibi, engel tanımadan tıkınırcasına yiyip kusuyordu. Sonunda yangın kendiliğinden sönüyor, yöneticiler kontrolü tekrar ele almayı başarıyor, Sally'nin yeni bir iş bulmasına (çünkü bu geri çekilmeler sırasında Sally birkaç iş kaybetmişti) ve işine odaklanmasına yardımcı oluyordu. Ta ki Sally yeni bir adamla tanışana ve zincir kendini tekrarlayana kadar.



Bu uzun zincirin içine gömülü birbirine benzer, daha kısa zincirler mevcuttu. Sözgelimi, Sally sık sık ebeveynleriyle bağlantı kuruyordu. Okur, ebeveynlerinin Sally'nin büyümesine izin verme çabası içinde kendi evliliklerini iyileştirmeye çalıştıklarını hatırlayacaklardır. Sally artık ebeveynlerini korumak zorunda olmadığı için rahatlasa da bu ziyaretlerin çoğunda kafası karışıyor ve üzülüyordu. Oysa ziyaretler çok sayıda keyif verici anla dolu oluyordu. Sürgünleri babasıyla olan özel yakınlığı özlüyor, babasının artık annesine daha fazla bağlı olduğunu görüp kıskanıyorlardı. Sally tiksinti verici ve mantık dışı olarak gördüğü bu tepkileri verdiği için kendini ne kadar azarlasa da artık babasının göz bebeği olmadığı için bu ihanet ve yerinden olma hissinden kurtulamıyordu.

Sally'nin babasının onayı için duyduğu özleme verdiği tepki, yöneticilerin sürgünlerle baş etme konusunda birbiriyle ne kadar kutuplaştıklarını da gösteriyor. Sally'nin Çok Çabalayan yanı babasının artık onu umursamadığında, kariyeriyle ilgilenerek hayatına devam etmesi gerektiğinde ısrar ediyordu. Ayrıca bulimiyaya anne babasının neden olduğunu ve yapılacak sağlıklı şeyin onlardan uzak durmak olduğunu da söylüyordu. Öte yandan Pasif Kötümser yanı Sally'nin başarısız olmasından korkarak tam tersi bir yol izlemesi için kulis yapıyordu. Bulimiyayı kendi başına var olamadığının bir kanıtı olarak kullanmaya çalışıp eve geri dönmesi gerektiğini söylüyordu.

Sally'nin tıkınırcasına yeme nöbetlerini başlatmaktan hep yangın söndürücüler sorumlu olsa da çeşitli nedenlerle onları harekete geçirenin diğer yanlar olduğunun bu örnekle açıkça görüldüğünü umuyorum. Bulimiya yatıştırma ve disosiyasyon için kullanıldığı gibi, reddedilmeyi önlemek için veya Sally'nin yetersizliğinin kanıtı olarak da kullanılabilir. Bu nedenle Sally'nin neden tıkınırcasına yediği ve kustuğuna dair basit, tek yönlü açıklamalar yetersizdir. Farklı yanlar, Sally'nin semptomlarını farklı amaçlar için kullanıyordu ve Sally'nin semptomlarından kurtulması için bu ve diğer bütün kısıtlamaları ortadan kaldırması gerekiyordu.

Sally'nin sistemi bu kutuplaşmaları nasıl geliştirdi? Ben onlarla çalışırken Sally'nin yanları cevapların bir kısmını ver-

diler. Bunlar basit cevaplar değildi. Sally'nin içsel ailesi bir seviyede dışsal ailesinin dengesizliklerini ve kutuplaşmalarını yansıtıyordu. Babası Sally'nin Çok Çabalayan yanının vücut bulmuş haliydi. Kendisini ve etrafındakileri üstün olmaya ve mükemmel görünmeye zorluyordu. Karısı ya da kızı bir şeyden şikâyet etse tüyleri diken diken oluyor, olumlu düşünmenin gücüne güçlü bir şekilde inanıyordu. Sally'nin sürekli olarak mutlu olduğuna inanmak istiyor, bu yüzden Sally onun yanındayken sürekli gülümsemeye çalışıyor, üzüntüsünü gizliyordu. Babası aynı zamanda sabırsız, hırslı bir adamdı. Sally'yle çoğunlukla okuldaki başarısı hakkında konuşuyor, Sally iyi durumda olsa bile hiçbir zaman tatmin olmuş görünmüyordu.

Sally'nin annesi kronik olarak buruk görünüyordu. Kocasının yanında mutlu maske takma konusunda Sally'den daha başarısızdı. Sürekli olarak hem Sally'ye hem de kocasına uzun çalışma saatlerinden şikâyet ediyordu. Sally'nin görünüşü konusunda da çok endişeliydi. Giysilerini ve saç stilini eleştiriyordu. Sally ön ergenlik döneminde tombul denecek kadar kilo almış, annesi az yemesi için dırdır etmeye başlamıştı. Sally lise sondan bir önceki sene ağır rejimlere girmiş, büyük zorlukla 47 kiloya inmeyi başardıktan sonra tekrar kilo alma korkusuyla kusmaya başlamıştı.

Sally ve annesi yemek veya diğer hassas konularda kavga etmedikleri zaman sürekli arkadaş gibiydiler. Sally çeşitli şekillerde annesini neşelendiriyor, kendi kederini gömüyordu. Bu durum lise sondan bir önceki seneye kadar devam etti. Sally bu dönemde uzun süreler boyunca odasına kapanıp gizlice tıkınırcasına yemeye ve kusmaya başladı.

Sally'nin yanları bu aile yapısından bazı yükleri miras olarak almıştı. Babasının mükemmeliyetçiliği, Sally'nin görünüşünü annesinin eleştirel şekilde değerlendirmesi ve iki ebeveynin Sally'nin kendini ortaya koyan ve üzgün yanlarına karşı sergiledikleri küçümseme, bu yükler arasında bulunuyordu. Sally'nin yanları, iki ebeveynin mutluluğu konusunda da sorumluluk hissediyor ve (özellikle anne konusunda) bu rolde Sally'nin başarısız olduğunu düşünüyorlardı. Bu yükler lise son sınıfa kadar hayatını idare eden yönetici yanların rolünü büyük ölçüde belirlemişti. O yıl Pasif Kötümser yanı, onu bütün bu baskılardan korumak için tıkınırcasına yemesini sağlayan yangın söndürücüyle birlikte kontrolü ele geçirmişti. Böylece Sally'nin yöneticileri, Sally'nin başkalarını memnun etmesini ve başarılı olmasını isteyenlerle, Sally'yi odasının duvarlarının ve bulimiyanın arkasına gizlemeye çalışanlar olarak bölünmüştü.



Sally hiç ciddi bir travma geçirmemiş olsa bile bu aile tutumları yüzünden öfkeli, duyarlı ve yalnız taraflarını sürgüne göndermek zorunda kalırdı. Geçirdiği travmalar sadece sürgünlerinin daha da baskıcı olmasına neden oldu. Terapideyken bazı incinmiş çocuk yanları geçmişte donup kaldıkları yerden göründüler. Bir tanesi Sally'nin beş yaşından kalmaydı. Annesi o dönem Sally'nin sonradan öğrendiğine göre "sinir krizi" geçirdiği için hastaneye yatmıştı. Sally annesinin birden gittiğini gördüğü için dehşete kapılmıştı ve kimse ona ne olduğunu açıklamamıştı. Babası Sally'nin yanında dalgın ve rahatsız görünüyordu. Büyükannesi onunla kalıyordu, ama bakım verebilen bir kadın değildi. Annesi geri döndüğünde hiçbir şey olmamış ve sadece kısa bir seyahatten dönmüş gibi davranmıştı. Bu Küçük Kız terk edilmiş olmanın şaşkınlığı, yalnızlığı ve korkusuyla zamanda donup kalmıştı. Annesinin gitmesine neden olacak bir şey yaptığını sanmış ve aynı zamanda suçluluk duygusuyla dolup taşmıştı.

Başka bir sürgün Sally'ye 7 yaşındayken ergen kuzenin kendisini penisine dokunmaya zorladığı sahneyi göstermişti. Sürgündeki yanı ona gösterene kadar Sally bu olayı unutmuştu. 7 yaşındaki bu çocuk bütün o tiksinti, utanç ve suçluluk duygusunun ortasında yaşıyordu. Çaresizce ebeveynleri tarafından kurtarılmayı istiyor, kendini güçsüz ve kirletilmiş hissediyordu; bu olayı kimseye söyleyemeyecek kadar utanmış ve korkmuştu.

Travmatik saplanmaların gerçekleştiği böyle birkaç olay daha vardı. Her olay bir sürgünü pençesine almıştı. Sally'nin yöneticileri geçmişteki bütün bu olaylar sırasında en çok acı çeken yanı o yerde ve zamanda bırakmış, terk edilmiş yanı unutarak sistemin geri kalanını ilerletmeye çalışmıştı. Her sürgün daha sonra anlatılacak olan süreçte dondukları yerle-

rinden alınırken yöneticiler ve yangın söndürücüler yüklerini ve aşırı rollerini yavaş yavaş bırakabildi ve daha değerli ve eğlenceli roller bulabildi.

Sally'nin içsel ailesi dışsal ailesinin dengesizliklerini ve kutuplaşmalarını yansıtıyordu; içsel ailesi travmatik olaylardan da etkilenmiş, bazı yanları geçmişte donup kalmış, aşırı duygular ve inançlar yüklenmişti. Sonuç olarak Sally'nin içsel ve dışsal dünyaları gerilimle dolmuştu. Sally'nin sisteminin bulduğu çözüm ya tıkınırcasına yeme, kusma ve geri çekilme ya da takıntılı bir şekilde çalışmaktı. Buna benzer ortamlarda yaşayan başka insanların içsel aileleri tanı kitaplarında tarif edilen sendromları içeren başka çözümler bulur. Çok geniş bir yelpazeye yayılan problemlerle çalıştıktan sonra insan her bir problemle ilişkili olarak yanlardan üç-gruplu sistemi görebiliyor. Sunumdaki farklılıklar, yangın söndürücülerin faaliyetlerine, yöneticilerin stratejilerine veya sürgünlerin isteklerindeki farklarla belirlenir.

## *Özet*

Bu bölümde çok sayıda ilke ortaya konmaktadır. Bunları organize etmek için İAS modelinin bazı önemli varsayımlarını ana hatlarıyla belirtmek istiyorum.

### Çok Katlılık

İnsan zihni doğası gereği, yanlar adı verilen çok sayıda alt kişiliğe ayrılır (çoğu danışan terapi boyunca 5 ve 15 arası yanı tanımlayıp onlarla çalışır). Bu yanlar bir araya gelip içsel aileyi veya kabileyi oluşturan, yaşları, mizaçları, yetenekleri ve arzuları farklı olan içsel insanlar olarak kavramsallaştırılır. Bu içsel aile diğer insan sistemleriyle aynı şekilde organize olur ve etrafındaki sistemlerin organizasyonunu yansıtır.

Yanlar, potansiyel veya gerçek olarak doğumdan itibaren vardır. Yani çok katlılık, dışsal fenomenlerin içselleştirilmesinin (ama yanlar çeşitli nedenlerle önemli kişilerin imajlarını ya da davranışlarını benimseyebilir ya da bunlara saplanıp kalabilirler) ya da bir zamanlar tek parça olan kişiliğin travma yoluyla parçalanmasının (ama travma halihazırda var olan



yanları kutuplaştıracaktır) bir sonucu olmaktan ziyade zihnin doğasında mevcuttur.

Bütün yanlar değerlidir ve yapıcı içsel roller oynamak isterler. Ancak içsel kutuplaşmanın ve dengesizliklerin kendini sürdüren doğası ve dışsal etkiler tarafından aşırı ve yıkıcı rollere girmek zorunda bırakılırlar. Bunu yapmanın güvenli olduğuna inandıkları zaman minnettar bir şekilde tercih ettikleri, değerli rollerine geri dönerler.

### Benlik

Yanlardan oluşan bu koleksiyona ek olarak herkesin özünde bilincin merkezi olan bir Benlik vardır. Bu Benlik doğuştan itibaren şefkat, bakış açısı, merak, kabul ve kendine güven gibi bütün iyi liderlik özelliklerine sahiptir. Sonuç olarak Benlik en iyi içsel liderdir. Yanlar tarafından liderlik yapmasına izin verilirse içsel uyum ve dengeyi sağlar. Kişinin yanları Benliği ne pahasına olursa olsun korumak üzere organize olmuştur. Bir travma karşısında onu tehlikeden ve liderlikten uzaklaştırırlar. Sonra da kendi aşırı duygularını veya düşüncelerini Benlikle karıştırıp onun liderlik özelliklerini belirsizleştirir, Benliğin kişinin beden duyumlarından ayrışmasına neden olurlar.

Benlik, liderlik için tam donanımlıdır. Çeşitli aşamalar boyunca gelişmesi, terapistten ödünç alınması veya terapist tarafından güçlendirilmesi gerekmez. Benlik ayrıca pasif bir gözlemci ya da tanık da değildir; yanlardan bir kez ayrıştırıldıktan sonra aktif, şefkatli ve işbirlikçi bir lider haline gelir. Benlik, yanlardan ayrıştığı zaman (yani, onların duygularından ve düşüncelerinden ayrıldıktan sonra) güvenlerini tekrar kazanır ve bedene geri döner, o zaman Öz-liderlik yeniden kurulmuş olur.

### Öz-liderlik

Aileler, şirketler, uluslar gibi bütün sistemler, en çok liderleri açıkça belirlenip saygı gördüğünde, adil ve ehil olduğunda iyi çalışır. İçsel aileler de farklı değildir. Kısıtlamaları kaldırılan Benlik, yanlara adil ve şefkatli bir tarzda bakım vererek ve kutuplaşmalarını gidererek liderlik yapar; kişinin ha-

yatında izleyeceği yolun seçiminde ve dış dünyayla baş etmede verilecek önemli kararlarda yanlarla tartışmalar yapar.

Öz-liderlik başarıldığında yanlar ortadan kaybolmaz (ama aşırı rolleri ve üç-gruplu katı sistem kaybolur). Yanlar tavsiye vermek, hatırlatmak, problemlere yönelik çözümler üzerinde çalışmak, yeteneklerini veya duygularını kullandırmak veya başka şekillerde yardım etmek için kalırlar; her birinin farklı ve değerli rolleri ve becerileri vardır. Genellikle birbirleriyle rekabet etmek ve çatışmak yerine iş birliği yaparlar. Bir çatışma çıktığında Benlik aracılık yapar. Bu olduğunda kişi yanların varlığının daha az farkında olur, çünkü sistem uyum içinde çalışır ve (bütün uyumlu sistemlerde olduğu gibi) bütün üyeler bireysel olarak daha az fark edilir durumdadır. Yani kişi kendini daha fazla bütünleşmiş hissederken süreklilik hissi de mevcuttur.

Burada amacın bir yanın liderliği geçici olarak ele geçirmesine asla izin vermemek olduğunu söylemeye çalışmıyorum. Pek çok durumda bazı yanlar çok iyi lider olacak özelliklere sahiptir. Bazen de yanların kontrolü ele almasına izin vermek eğlenceli ve heyecan verici olabilir. Önemli olan şu ki, Öz-liderlik yeniden kurulduğunda yanlar kontrolü yeniden ele alabilirler, ama bu kez koruyucu ve kutuplaşmış nedenlerle yapmazlar bunu. Üstelik Benliğin de izni olmalıdır. Benlik talep ettiğinde liderlikten geri çekilirler.

## Kutuplaşma

Geçmişte kalan veya şimdiki zamanda meydana gelen pek çok olay, liderliği, dengeyi ve kişinin içsel sisteminin uyumunu etkileyebilir. Bu etkilerin en yaygın olanları köken aile tutumları ve etkileşimleriyle travmatik deneyimlerdir. Bu etkiler yüzünden yanlar liderliği Benlikten aldıklarında, yükleri üstlendiklerinde, geçmişte donup kaldıklarında veya aşırı rollere girmek zorunda kaldıklarında içsel ilişkiler uyumdan kutuplaşmaya doğru değişir. Bir yan aşırı bir role geçip kaynak, nüfuz ve sorumluluk dağılımının dengesini bozduğunda, başka bir yan buna zıt veya rakip bir role girer. Bu kutuplaşmalar kendilerini doğrulama eğiliminde oldukları için etkin liderliğin yokluğunda daha da artarlar. Yani her yan diğerine



karşılık vermeye veya onu yenmeye çalışırken daha aşırıya gittikçe, diğer yanla ilgili olumsuz varsayımları sürekli olarak doğrulanır. Yan grupları diğer gruplarla rekabet ederken birleşirse, kutuplaşmalar koalisyonlara neden olur.

## Üç-Gruplu Ekoloji

Bu yüzden fazla kutuplaşmış içsel sistemler, rahatsız edilmeye ciddi şekilde tepki veren katı ve hassas ekolojilerdir. Bir yanı, içine gömülü olduğu ağı düşünmeden değiştirmeye çalışmanın "direnç" denen, ama aslında doğal ve genellikle de gerekli olan bir ekolojik tepkiye yol açma olasılığı yüksektir. Bu nedenle bu ilişkilerin işe yarar bir haritasını çıkarmak ve bu kadar korunaklı olmalarının geçerli nedenlerine saygı göstermek önemlidir.

## Denge, Uyum ve Liderliği Yeniden Kurmak

Eğer terapist güvenli, bakım veren bir ortam sağlayabilir ve kişiye belirli yönleri işaret edebilirse fazlasıyla kutuplaşmış sistemler bile kendilerini iyileştirebilir. Sistemin gerekli bütün kaynakları hâlihazırda mevcuttur. Sadece sistemin bu kaynakları serbest bırakması ve yeniden organize etmesi gerekir. Ayrıca sistemin bütün yanları uyumlu bir şekilde ilişki kurmak ister ve bunu yapmanın güvenli olduğuna ikna olduklarında aşırı rollerini hevesle bırakırlar.

Ama eğer kişi tehlikeli veya tetikleyici bir ortamda yaşıyorsa, bu içsel uyum süreci daha zor ve uzun olacaktır. Yanlar diğer insanlarla girilen etkileşimler sırasında sürekli tetikleniyorlarsa, rollerini bırakma konusunda gönülsüz olacaklardır. Ve kişi değiştikçe diğer insanlar bu değişimlere karşıt tepkiler gösterebilirler. Bu nedenle terapist ve danışana, danışanın dışsal dünyasındaki engelleri de bulup ortadan kaldırmaları tavsiye olunur. 6, 7 ve 8. Bölümler dışsal engellere odaklanmaktadır.

## İç ve Dış Paraleller

İAS modeline göre danışanın iç ve dış dünyası, aynı ilkelere göre işleyen ve aynı tekniklere tepki veren büyük bir sistem oluşturur. Ayrıca aralarında bağ olan sistemler birbirini

yansıttığı için bir seviyedeki değişim diğer seviyelerde de paralel değişimler meydana getirir. Mesela, Sally'nin içsel ailesi, dışsal ailesinin değerlerini ve yapısını yansıtmaktadır. Dışsal aile yapısı değiştikçe (sözgelimi, ebeveynleri daha az kavga ettikçe ve daha iyi liderler oldukça) bu değişim Sally'nin içsel sisteminde de paralel etkiler yaptı. Yöneticileri daha az kutuplaşıp onun daha fazla Öz-liderlik yapmasına izin verdi. Buna uygun şekilde, Sally'nin Benliği anne babası için fazla endişelenen yanlarının liderliği ele geçirmesine izin vermediği, bu yüzden daha iyi içsel sınırlar koyduğu için ailesinin sınırları da daha net ve derli toplu hale geldi.

İçsel ve dışsal seviyedeki sistemler arasındaki bu etkileşimlerin birkaç etkisi bulunmaktadır. Öncelikle terapist kişinin dışsal ortamını gerektiği gibi ele alıp ilgilenmeden içsel sistemiyle çalışmaya başlamamalıdır. İkincisi, terapist danışanın içsel ailesiyle doğrudan ilgilenmeden yalnızca dışsal ailesiyle çalışıp yine de liderlikte büyük bir değişim yaratabilir (7. Bölüme bakınız). Bu yüzden terapist, terapide hangi seviyeye odaklanacağına karar verirken dışsal ve içsel sistem seviyelerinin ikisini de değerlendirir, hangi seviyedeki değişikliğin en büyük etkiyi yaratacağına veya daha uygun olduğuna odaklanıp seviyeler arasında akıcı bir şekilde geçiş yapar. Bütün bunlar mümkündür, çünkü her seviyedeki insan sistemleri aynı denge, uyum ve liderlik ilkelerine göre işlemektedir.



# 3. BÖLÜM
# Vaka Örneği

İAS modelini bireylere uygulamanın yöntemleri 4. ve 5. Bölümlerde anlatılmaktadır. Okur önce bu terapinin nasıl işlediğine dair genel bir fikre sahip olursa yöntemler daha anlaşılır olacaktır. Bireyle terapi sürecini anlatan bu bölüm İAS kavramlarını hayata geçirmektedir. Ayrıca sık rastlanan açmazları ve örüntüleri ortaya koymak için bir açıklamaya da yer vermektedir.

Nina terapi için bana geldiğinde 27 yaşında, çekici bir duldu. Kocası iki yıl önce, evliliklerinin üçüncü yılında ölmüştü. Nina kocasının ölümünden beri inzivaya çekilmişti. İlk seansımızda utanç içinde şiddetli tıkınırcasına yeme ve kusma nöbetlerinden söz etti. Nöbetler cenazeden sonra başlamış ve hayatına gittikçe artan şekilde hâkim olmaya başlamıştı.

Nina tek başına yaşıyordu. Kendini yalnız hissetmesine rağmen, üzgünken insanlarla birlikte olmaktan korkuyordu. Kocasını kaybetmenin verdiği kederle arkadaşlarına yük olmak istemiyordu; ayrıca her zaman kederli olduğu için havadan sudan sohbetleri sevmiyordu. 2 yıl sonra bile kaybını böyle takıntı haline getirmiş olması ve hayatına devam edememesi gerçeğinden nefret ediyordu. Hayatın bir daha asla iyi olmayacağını ve sonuç olarak intihar etmesi gerektiğini düşünüyordu. Bulimiya onun çaresizlik, utanç ve umutsuzluk hissini vurguluyordu. Kendini tamamen bulimiyanın merhametine kalmış gibi hissediyordu.

## *Geçmiş*

Nina kendi ailesine karşı yabancılaşmış durumdaydı. Birinci-kuşak Macar ebeveynleri çocuklarının itaatkâr ve aileye

yakın olması gerektiğine inanıyordu. Nina ablasından 10 yaş küçüktü. Bu yüzden ağabeyinin ve ablasının bu kurallara uymasının sonuçlarına tanık olmuştu. İkisi de sırasıyla 31 ve 28 yaşlarında yaşında evlenene kadar o evde yaşamış, sonra da anne babasından bir ve üç kapı öteye taşınmışlardı. Nina ablasının ne zaman kocasıyla kavga etse annesine koşmasını seyretmişti. Ağabeyinin, babasının istediği gibi avukat olmaya çalışmasını, ama sonunda depresif bir mağaza tezgâhtarı olmasını, maddi ve duygusal açıdan ebeveynlerine bağımlı kalışını izlemişti.

Nina onların kaderinden kurtulmak için bağımsız düşünmeye ve yaşamaya karar vermişti. Asiydi, biriyle çıkma ve sokağa çıkma yasağı konusunda sürekli olarak anne babasıyla kavga ediyordu. Babası çok çalışan bir marangoz olup ebeveynliği büyük oranda karısına bırakmıştı. Çocuklarıyla tavsiye veren bir baba olarak ilişki kuruyordu ve çocuklarına sürekli uzun, ahlaki nutuklar çekiyordu. Nina'nın bilim alanındaki yeteneklerini kullanmasını ve yüksekokula gitmesini teşvik ediyordu, ama tabii ki yakındaki bir okula gidip evde kalmaya devam etmesini istiyordu. Annesi kızının daha fazla okula gitmesinin zaman kaybı olacağını düşünüyordu, çünkü sonuçta o da kendisi gibi ailesine bakmalıydı. Nina ailesiyle yaşarken yakındaki bir yüksekokula gitti ve annesiyle sık sık kavga etmeye devam etti.

Nina kendini bildiğinden beri anne babası kavga ediyordu. Annesi böyle her kavgadan sonra çocuklarından kendisini dinleyen kimi bulursa ona sızlanıp babalarından ayrılmamasının tek nedeninin onlar olduğunu söylüyordu. Nina'nın ablası bu konularda onun en büyük sırdaşıydı; Nina onlara bulaşmaktan uzak duruyor, ama zaman zaman kendisini babasının hareketlerini savunurken buluyordu.

Nina yüksekokuldaki ilk çıkma deneyimlerinde kendisinden 7 yaş büyük ve Yunan olan Tom'a âşık oldu. Bunlar anne babasının itirazına neden olacak iki özellikti. Ama Tom Nina'yı gerçekten umursayan ilk insan gibiydi. Nina yüksekokuldan mezun olduktan sonra onun teşvikiyle tam zamanlı bir iş bulup kendi evine taşındı. Bir hafta sonu anne babası kasaba dışındayken eşyalarını gizlice evden kaçırdı. Anne



babasının tepkisi Nina'nın beklediğinden daha kötüydü. Babası bunu kişisel bir hakaret olarak algıladı: Bir kız evlat evlenmeden önce anne babasının evinden ayrılırsa, bu onlara dayanamadığı veya anne babasının ona bakmaya güçlerinin yetmediği anlamına gelirdi. Babası kendisini terk edilmiş olarak hissetti ve onunla konuşmayı reddetti. Ablası o zamana kadar kocasından boşanmıştı ve Nina'nın aksine (ama annesi gibi) aşırı kiloluydu. Ablası başarısız pozisyonundan çıkmak için bu fırsatı kullanıp Nina'nın taşınarak "anne babasına yaptıkları" yüzünden duyduğu öfkeyi çok yüksek sesle dile getirdi. Nina aileden dışlanmıştı; annesinin ve ablasının saatlerce onu çekiştirdiğini biliyordu.

Nina bir yıl bağımsız yaşadıktan sonra Tom'la evlendi. Tom'un dul annesi, Nina'ya annelik yaptı. Nina her şey için Tom ve annesine bağımlı olmaya başlamıştı. Bu Tom'un da teşvik ettiği bir durumdu. Nina'nın kendisine bağımlı olmasını seviyordu. Ama evlendikten dokuz ay sonra Tom kanser olduğunu öğrendi. Ölümünden önceki 2 yıl boyunca Nina bütün enerjisini onu rahatlatmaya ve hayatı için savaşmasına yardım etmeye adadı. Tom olmadan yaşama fikri onu dehşete düşürüyor ve üzüyordu, ama Tom'un ya da annesinin bunu görmesine izin vermiyordu. Hiçbir zaman onlardan doğrudan yardım istemese de ebeveynlerinin ve kardeşlerinin onun yaşadığı bu kriz boyunca mesafelerini korumaları karşısında da büyük bir şaşkınlık yaşıyordu. Kocasının ölümünden sonra da kendisine bu kadar bağımlı olmasına neden olduğu için ona çok kızıyor, ama böyle şeyler düşündüğü için kendisini suçlu ve bencil hissediyordu.

### *Terapinin Başlangıcındaki Ortam*

Nina bütün zamanını sağlık merkezinde eğitmenlik işiyle meşgul olarak ve çok zorlu egzersizler yaparak geçiriyordu. Kısa bir süre bile duraklasa depresyonu onu yakalıyor gibiydi. Kayınvalidesi hâlâ gözyaşları içinde oğlunun yasını tutuyor, Nina haftada bir veya iki kez yaptığı ziyaretlerde yaşlı kadını teselli etmeyi görev biliyordu. Nina bir tek Tom'un annesine oğlunun mezarına kadar eşlik etmeyi reddediyordu;

orada bu güçlü görüntüsünü sürdüremeyeceğinden korkuyordu. Bu yüzden kaybına dair düşüncelerden çaresizce kaçmaya çalışıyor, ama kayınvalidesi yüzünden sürekli kaybıyla karşı karşıya kalıyordu. Kayınvalidesinin yanındayken boğucu bir keder hissetse de güçlü ve duygusuzmuş gibi yapıyordu.

Nina'nın hikâyesini dinlerken ona kendi ailesi ve kayınvalidesiyle kurduğu bu ilişkilerin sonucunda harekete geçen yanlarını sordum. İçsel ve dışsal hayatlarının nasıl olmasını istediğine dair hayallerini sordum. Bu içsel ve dışsal ilişkilerin ne kadar kısıtlayıcı olduğunu sordum. Nina kayınvalidesine yük olma korkusunun en büyük dışsal kısıtlaması olduğuna inanıyordu, ama bu ilişkinin kısıtlayıcı etkisini kayınvalidesinin yaptıkları yerine kendi yanlarına atfediyordu. O noktada kayınvalidesini terapiye katmama ve Nina'yla bireysel olarak çalışma konusundaki ricasına saygı duymaya karar verdim; daha sonra gerekirse başkalarını davet edebileceğimiz konusunda anlaştık.

Bu kararıma güveniyordum, çünkü Nina'nın bu dönemdeki ortamı, bağımlı olduğu insanları rahatsız etmeden değişmesine yetecek kadar yer sağlıyordu. Daha genç veya bağımlı danışanların aksine Nina sürekli yanlarını tetikleyen veya Nina güçlenirse bozulacak olan bir aile ortamında yaşamıyordu. Kimseye maddi bağımlılığı yoktu. Yalnız yaşıyordu, köken ailesini nadiren görüyordu ve anne babası veya kardeşleriyle kurulan koruyucu zincirin bir parçası değildi artık. Kayınvalidesine yaptığı ziyaretler onu üzse de çalışmamızla koordine olacak şekilde araları açılabilirdi. Nina bulimiyasıyla ilgili olarak kimseyle herhangi bir güç mücadelesi veya semptomları sürdürücü bir etkileşim içinde değildi (kendisi hariç); hatta sırrını kimsenin bilmediğini söylüyordu. En çok içsel sistemi tarafından kısıtlandığını hissediyordu. Bu yüzden o seviyeden başladık.

Nina'yla görüştüğüm 14 seans boyunca (10 seans haftada bir, 4 seans iki haftada bir) terapinin odağı, nerede daha fazla hareket veya ihtiyaç olduğunu hissetmemize bağlı olarak Nina'nın içsel ve dışsal hayatları arasında ritmik bir şekilde değişti. En iyi nasıl ilerleyeceğimizle ilgili olarak bu işbirlikçi



kararları alabilmek için ilk seansta geçmişi ve şimdiki durumu hakkında bilgi almaya çalıştım. Bunların çoğunu yukarıda anlattım.

Nina'nın içsel aile üyelerini tanımaya başladığımız ikinci ve üçüncü seanslar Nina için duygusaldı. İAS tekniklerinin bir kombinasyonuyla bazı yanlarıyla tanıştık. Terapi boyunca Nina'nın dokuz yanıyla çalıştık. Bunların dördünü ikinci seansta tanımlamıştık.

## *2. Seans*

İkinci seansın başında Nina'ya kendim dâhil herkesin içinde çok sayıda alt kişilikler veya yanlar bulunduğunu düşünmenin benim için faydalı olduğunu söyledim. Amacımızın da bu yanların birbirinin aleyhine değil, birlikte çalışmalarını sağlamak olduğunu açıkladım. "Yanlar" sözünden rahatsız olsaydı, "yönler," "duygular," "düşünceler" ifadelerini kullanabilirdim, ama Nina'nın pek çok farklı yanı olması fikriyle ya da kullandığım dille bir sıkıntısı yoktu. Her zaman böyle hissettiğini ve delirip delirmediğini merak ettiğini söyledi; herkeste bu yanlardan olduğunu duymak onu rahatlattı.

İçsel ailelerini keşfetmeye başlamadan önce danışanlara çok katlılığı normalleştiren bir açıklama yapmanız önemlidir. Yoksa hasta olduklarından veya terapistin onların hasta olduğunu düşündüğünden endişelenebilirler. Terapist içsel aile çalışmasına başladıktan sonra bunu normalleştirmeye çalışırsa, danışanlar terapistin gerçekten de deli olduklarını düşündüğünü ve onları yatıştırmaya çalıştığını düşünebilirler.

Nina bulimiyası yüzünden çıldırmış gibi ve ağlamaklıydı. Bu nedenle üzgün olan yanını tanımlamasına yardım ederek işe başladım. 5. Bölümde ifade ettiğim gibi danışanın içsel ailesiyle çalışırken, sisteme girmek için izinlerine ihtiyacım olan koruyucu ve yönetici yanlara odaklanarak başlarım. Ne var ki Nina, korkmuş ve savunmasız yanlarından birinin hâkimiyeti altındaydı (bu yanla karışmıştı). Bu noktada yöneticilerine veya Benliğine çok az ulaşılabiliyordu. Bir danışan sürgünün yönetimindeyken terapiye gelirse, o yanla danışanın ondan ayrılmasına yardımı olacak kadar çalışırım.

Nina'dan bu çıldırmış gibi olan yanına odaklanmasını ve onu yalnız başına bir odaya koymasını istedim. Nina gözlerini kapadıktan sonra 6 veya 7 yaşlarında, ağlayan küçük bir kız gördüğünü söyledi. Nina bu Küçük Kız'ı tarif ederken sakinleşmeye başladı ve bu yanından ayrıldığını hissedebildiğini söyledi.

Danışanların çoğu ilk seanslarda böyle savunmasız, ürkmüş bir yanı göstermezler; terapiye genellikle bir yöneticinin liderliğinde gelirler. Sadece hayatları hakkında konuşmak ve konuşurken beni ölçüp biçmek istiyor olabilirler. Ya da konuşmaya gönülsüz olabilir ve sorularıma sadece kısa cevaplar verebilirler. Benim yanlar kavramını ortaya getirip yöneticileriyle doğrudan görüşmeye başlamam birkaç seans alabilir. Sonrasında da yöneticilerin bana yeterince güvenmeleri veya sürgünlere ulaşmama izin vermeleri için çok daha fazla seansın geçmesi gerekir.

Bununla birlikte bulimiyası olan danışanların çoğunda incinmiş veya ürkek yanların sürgünden kurtulup kontrolü ele aldığı zamanlar olur. Nina'yla da ikinci seansımızdan önce böyle oldu. Bu yöneticiler için çok sıkıntı verici bir durumdur, çünkü bu tür bir savunmasızlığın sonuçlarından korkarlar. Böyle bir danışan söz konusu olduğunda önce bu sürgünlerle çalışır, onları danışanın Benliğinden ayırır, Benliğin sakinleşmesine yardım ederim. Bu süreç başarılı olduğunda yöneticiler danışan tehlikeden kurtulduğu için rahatlar ve düzeni yeniden kurduğu için terapiste minnettar olurlar. Bu yüzden genel kural, yöneticiler kontroldeyken sürgünlerle çalışmak için onların iznini almak ve güvenlerini kazanmak olmalıdır. Bir sürgün kontrolü ele geçirdiğinde terapistin ona erişimi zaten vardır, bu yüzden terapist bu yanı sakinleştirip danışanın Benliğinden ayrıştırarak ve geçici bir süre için sürgüne göndererek yöneticilerin takdirini kazanabilir. İncinmiş, ürkmüş çocuğa yardım etmeye devam etmemek genellikle soğukkanlı ve mantıksız bir davranış gibi gelir. Ama eğer sürgündeki yana, yakında ve bu kez yöneticilerin iş birliğiyle tekrar çağrılacağına, savaşarak dışarı çıkmaya çalışmasına gerek olmadığına dair güvence verilirse sabırla bekleyebilir. Ayrıca eğer terapist yöneticilerin iznini almadan sürgünle terapiye devam



ederse, terapiyi bırakma veya kendini cezalandıran davranışlar gibi vahim sonuçlar ortaya çıkabilir.

Nina'dan, kendisi sanki ofisteki başka bir koltukta oturuyormuş gibi sesin kendi ağzından çıkmasına izin vererek doğrudan Küçük Kız'la konuşmama izin vermesini istedim. Nina'nın içine odaklanmasını ve Küçük Kız'la kendisinin etkileşimde bulunmasını (iç-görü yöntemi) beklemek yerine yanla doğrudan konuşmayı tercih ettim (buna doğrudan erişim yöntemi denir – iki yöntem de 4 ve 5. Bölümlerde anlatılıyor), çünkü iç-görü tekniğini kullanmak için Küçük Kız'ın Nina'dan hemen ayrılmasını isteseydim, Küçük Kız kendisini terk ettiğimizi hissedebilirdi. Doğrudan erişim yoluyla Küçük Kız'ın beni tanımasına ve ona yardım edeceğimizi duymasına izin verebildim. Küçük Kız bana bir sürü şeyden korktuğunu, ama son zamanlarda Nina'nın kusarak sağlığını mahvetmesinden korktuğunu söyledi. Sonsuza dek yalnız kalacağından korkuyordu, çünkü Nina bir daha kimseye yaklaşmazdı. Küçük Kız eğlenmek istiyordu, ama bunu ancak güvendeyken yapabiliyordu; bu yüzden de Tom'la oynamayı ve ona bağımlı olmayı özlüyordu.

Nina'nın yöneticileri Küçük Kız'ı kilit altında tutuyordu, çünkü o ne zaman kontrolü ele alsa Nina korkuyor, muhtaç ve incinmeye açık hale geliyordu. Gerçekten de ikinci seansa başladığımızda Nina bu durumdaydı. Küçük Kız sürgünü, Nina tarafından reddedilme ve terk edilme olarak yorumluyordu. Bunlar onun en büyük iki korkusuydu. O sadece biri tarafından sevilmek istiyordu; Nina onu reddettiği için o da Nina'nın dışında birini bulabilmek amacıyla kontrolü ele geçirebileceği her fırsatı kullanıyordu. Nina'yla kaynaştığında ona yaptığı şeyin iyi olmadığını biliyordu ve bunu yaptığı için kendini suçlu hissediyordu, ama o kadar boğucu bir yalnızlık ve korku hissediyordu ki elinde değildi. Bu kadar çok sıkıntıya yol açmamak için Nina'nın içinden kaybolabilmeyi diliyordu.

Küçük Kız'a Nina'nın onunla birlikte üzülmek veya onu günah keçisi ilan etmek yerine onunla ilgilenmesini isteyip istemediğini sordum. Küçük Kız, Nina'nın ona bakmak istemediğini, istese bile bunu yapabileceğine inanmadığını söy-

ledi. Küçük Kız'a Nina'nın ona bakabileceğine inandığımı ve bunun için çalışacağımızı söyledim. Onu sürgünden çıkarmaları için yöneticilerle çalışacağıma söz verdim. Biz onu almaya gelene kadar beklemesini ve kontrolü ele almaya çalışmamasını istedim. Yöneticilerin, Nina'nın ona bakabileceğine güvenmeleri için biraz zaman gerektiğini, sabırlı olacağını umduğumu söyledim.

Nina'nın Küçük Kız'a yardım etmesini sağlamaya çalışmadan önce bu sürece müdahale edecek olan yanlarla görüşmek istedim. Bir danışan sürgündeki bir yanına bakım vermeye başlayınca başarıyı yaşaması önemlidir; yoksa ilgili bütün yanlar düş kırıklığına uğrar ve tekrar deneme konusunda daha gönülsüz olurlar. Bu yüzden sürgündeki bir yanla yakınlaşmaya çalışmadan önce çeşitli yöneticileri ve yangın söndürücüleri tanımak ve onlarla müzakerelerde bulunmak önemli bir adımdır. Küçük Kız ayrılmayı kabul ettikten sonra Nina'dan Küçük Kız'la konuşmama güçlü bir şekilde tepki veren diğer yanlarını tanımlamasını istedim. Nina, ben Küçük Kız'la konuşurken duyduğu sesleri veya hissettiği duyguları izleyerek üç yanını daha tanımladı.

Bunlardan ilkine resimli roman karakterine benzediği için Süper Kadın adını verdi. Süper Kadın, Nina'ya her zaman ve ne pahasına olursa olsun güçlü olması gerektiğini söylüyordu. Çoğu zaman Nina'dan sorumlu olan yan buydu. Onu iş yerinde gittikçe daha fazla sorumluluk almaya zorlayarak yorgunluktan tükenme noktasına kadar meşgul ediyordu. Nina'nın gündelik hayatında Küçük Kız'a hiç yer bırakmıyordu. Süper Kadın aynı zamanda Nina'nın fiziksel açıdan da güçlü olması için onu ağırlık kaldırmaya ve saplantılı bir şekilde egzersiz yapmaya zorluyordu. Nina'nın yıkılmadan kayınvalidesiyle ilgilenebilmesi için onu katılaştıran yanıydı bu. Süper Kadın'ın Küçük Kız için hiç sabrı yoktu. Ona göre Küçük Kız, Nina'nın ilerlemesini engelleyen zayıf, şımarık bir mızmızdı.

Ama Nina, Süper Kadın'ın belirlediği hızla o kadar yoruluyordu ki Küçük Kız sık sık ortaya çıkabiliyordu. Küçük Kız'ın geçirdiği çılgınca ağlama krizinden sonra Süper Kadın, Nina'ya zayıf olduğu için saldırmıştı. Süper Kadın, sadece



Nina'nın geçmişi unutup kariyerine odaklanmasını, böylece kendisini yeterli ve güvende hissetmesini istediğini söylüyordu.

Benim Küçük Kız'la konuşmama tepki veren ikinci ses, Nina'nın Koruyucu dediği bir yana aitti; bu kadın asker üniformalı, kaslı bir kadın gibi görünüyordu. Koruyucu, Küçük Kız'ın Nina'nın kendisiyle ilgilenecek birini bulması gerektiğine dair iddiasına karşı çıkıyor, kimseye güvenilmeyeceğini söylüyordu. Herkes Nina'yı incitebilirdi. Nina'nın kimseye yaklaşmaması ya da bağımlı olmaması gerekiyordu. Bu yan Nina'nın herhangi türde kişilerarası risk almasını engellemeye çalışıyor, genellikle özgüvenini zayıflatma ve onu güvende tutma çabasıyla yeteneklerini veya özelliklerini eleştirme yoluna başvuruyordu. Koruyucu, Nina'yı arkadaşlarından uzaklaşmaya zorlamıştı; ayrıca Nina'yla ilgilenen her erkekte ölümcül kusurlar arıyor ve buluyordu. Bu yan Tom'un ölümünden beri kayınvalidesi hariç herkesten uzaklaşmasına neden olmuştu. Gerçekten de Nina kısa bir süre önce çok ısrarcı olan bir adamla çıkmayı düşündüğünde Koruyucu son çare olarak Nina'nın zihninde Tom'un hayalini uyandırıp utanç içinde randevuya gitmekten vazgeçmesini sağlamıştı.

Koruyucu'yla rolü hakkında konuştuktan sonra Nina'nın bana açılmasına neden izin verdiğini ve hangi noktada gerileceğini sordum. Koruyucu, Nina'nın başının ciddi belada olduğunu bildiğini ve nasıl biri olduğumu görmek için bir süre beklemeye karar verdiğini söyledi. Bu yanlar meselesinden o kadar emin değildi ve biraz daha ileri gitmeme izin vermesinin potansiyel tehlikelerini görüyordu. Koruyucu'ya, onun ve Nina'nın baş edebileceği bir hızda ilerleyeceğime dair güvence verdim. Her şeyin nasıl gittiğini görmek için zaman zaman onu kontrol edecektim. Ayrıca eğer çok hızlı ya da pervasızca gittiğimi düşünürse Nina'nın bana veya kendi Benliğine olan güvenini sarsmak yerine doğrudan benimle konuşmasını rica ettim.

Bunun dışında Koruyucu'ya, sabırlı olması ve Nina'yı boğmaması konusunda Küçük Kız'la yaptığım anlaşmayı da hatırlattım. Koruyucu, Küçük Kız'ın bu anlaşmaya uyabileceği konusunda kuşkuluydu ve eğer uysa bile değişmesine yar-

dım edilip edilemeyeceğini bilmiyordu. Koruyucu, Küçük Kız'ı korku ve muhtaçlığın vücut bulmuş hali olarak görüyor, onu uzaklaştırmak dışında bir alternatif olduğunu sanmıyordu. Küçük Kız'la ilgilenirse bu kadar çaresiz ve yıkıcı olmayacağı düşüncesi onun için yeniydi. Küçük Kız'ı yalnız ve terk edilmiş halde bırakarak onun korkusunun ve muhtaç halinin artmasında kendisinin rol oynadığını duymak da aynı şekilde rahatsız ediciydi. Koruyucu'nun bunlar üzerinde düşünmesi gerekiyordu.

Nina'nın ikinci seansta tanımladığı üçüncü yan, hayattan vazgeçmiş görünen bezgin, yaşlı bir hanımdı. Bu Yaşlı Hanım aşırıya gittiğinde Nina'ya hiçbir şeyi umursamamasını söylüyordu; hiçbir şey önemli değildi, bu yüzden Nina istediği şeyi yapmalıydı. Yaşlı Hanım Nina'ya Tom olmadan yaşayamayacağını ve hayatın daha iyi olacağına dair bir umut olmadığını söylüyordu, bu yüzden kendini iyi hissetmek için tıkınırcasına yese de olurdu, çünkü endişelenmesi gereken bir yarın yoktu. Eğer Yaşlı Hanım, Nina'nın böylesine nihilist bir bakış açısını benimsemesini sağlayabilirse, Nina insanlardan veya hayattan fazla bir şey beklemez ve kendini yiyeceklerle hissizleştirebilirdi.

Son zamanlarda Yaşlı Hanım'ın Nina'yı uyuşturma girişimleri başarısız olup Nina acı çekmeye devam ettiğinde, Yaşlı Hanım acısına son vermek için umutsuzca bir girişimle kendini öldürmesini söylüyordu ona. Nina bu tavsiyeye karşı direncinin zayıfladığını hissediyordu. Sonuç olarak Nina'nın Yaşlı Hanım'la olan ilişkileri ikircikliydi; acısını hafifletmesi için Yaşlı Hanım'a güveniyordu, ama Yaşlı Hanım'ın onu götürebileceği aşırılıklardan da korkuyordu. Yaşlı Hanım Nina'nın hayatının acısız olmasını istediğini, ama Nina, Tom'dan olduğu gibi insanlardan çok fazla şey bekleyerek kendini düş kırıklığına uğratmayı kesmedikçe Yaşlı Hanım'ın onu duygusuz halde tutmasının gerektiğini söylüyordu.

Yaşlı Hanım'a Nina'nın içinde, saf, herkese güvenen ve Nina'yı düş kırıklığına açık hale getiren yanlar olup olmadığını sordum. Yaşlı Hanım böyle bir yan olduğunu söyledi; bu yan Küçük Kız'dan farklıydı, ama onunla birlikte çalışıyordu. Yaşlı Hanım'a insanlara aşırı güvenen o yanı tanımaya çalışacağımızı söyledim. Koruyucu ve Yaşlı Hanım'ın, o yanın Nina'yı düş kırıklığına açık hale getirmesini engelleyene kadar tetikte olmaları gerektiğini anlayabiliyordum. Yaşlı Hanım'dan intiharı tavsiye etmeyi bırakmasını istedim. Şimdilik kabul etti.

Bütün yanlarla konuşmayı bitirdikten sonra Nina'ya seansın onun için nasıl olduğunu sordum. Bu konuşmaları duymanın ilginç olduğunu söyledi. Genellikle yaşadığı içsel karmaşanın yerine bu seslerin teker teker konuştuğunu duymak ve ne istediklerini öğrenmek onun için ilginçti. Aynı zamanda bütün bunların altında biraz ezildiğini de hissediyordu. Sybil (bir roman ve filmle ünlenen Çoklu Kişilik Bozukluğu hastası) gibi olmadığına dair daha fazla güvence istiyordu. İçsel sisteminin kutuplaşmış göründüğünü, ama çoklu kişilik bozukluğu olarak etiketlenen insanların sistemleri kadar kutuplaşmış olmadığını söyledim. Ayrıca şimdi konuştuğum ve Benliği olarak gördüğüm Nina içsel sistemini yönetecek kadar iyi pozisyonda görünüyordu. Bunu söyleyebiliyordum, çünkü bu yanlarından bir kez ayrıldıktan sonra onlara ve hayatına iyi bir perspektiften bakabiliyordu. Bu da yanların, Benliğe, biraz erişime izin verecek kadar güvendiklerini gösteriyordu.

Nina yine de bu durumun hızla düzelmesini istediğini söyledi. Süper Kadın, Koruyucu ve diğer yöneticilerin güvenli bulacağı bir hızla ilerleyeceğimizi söyledim. Ani değişim için ısrar eden yanlarıyla çalışmak zorundaydık, böylece fazla hızlı ilerlemeyecektik. Yanlarının Nina'yı tıkınırcasına yiyip kusmaya zorlamak için iyi nedenleri vardı. Nina'nın onlara dur demesinden önce o yanların endişeleriyle ilgilenmemiz gerekiyordu.

Bazı stratejik terapistler, danışanın hızlı ilerlemesini teşvik etmek için yavaşlamasının söylendiği böyle ifadeleri paradoksal sınırlayıcı teknikler olarak görür. Ben bu terapistlerin aksine bu sınırlayıcı ifadeleri herhangi bir art niyetim olmadan samimiyetle kullanıyorum, çünkü yöneticilerin genellikle mantıklı endişeleri olduğuna ve kalıcı değişimi gerçekleştirmeden önce bu endişelerle ilgilenilmesi gerektiğine inanıyorum. Üstelik bu yanların sürekli olarak terapistin ne yapaca-

ğından endişelenmek yerine, terapinin hızı ve süreci üzerinde kontrol sahibi olmaları da önemlidir.

Kafa karışıklığından kaçınmak için Nina'nın buraya kadar tanımladığı yanların rollerini özetliyorum:

Küçük Kız – kendisine bakması için umutsuzca bir erkek arayışında olan sürgündeki ürkek, üzgün çocuk.

Süper Kadın – Nina'yı işle ve egzersizle meşgul ederek sürgünleri bir kenarda tutan güçlü, duygusuz yönetici.

Koruyucu – Nina'da ya da yakınlaştığı kişide kusurlar bularak geri çekilmesini sağlayan ve böylece Nina'nın güvende kalmasını sağlayan pasif kötümser yönetici.

Yaşlı Hanım – Nina'nın tıkınırcasına yemesi ya da zaman zaman intihar girişiminde bulunması için ısrar eden nihilist, dürtüsel yangın söndürücü.

### *3. Seans*

Üçüncü seansta Nina'nın bulimiyasıyla bağlantılı olan yanları belirlemeye ve birbirleriyle ve Nina'yla ilişkilerini açığa kavuşturmaya devam ettik. Nina seansa çalışmaya hazır bir halde geldi. Hafta içinde Yaşlı Hanım'ın sözünü ettiği aşırı güvenen yanının izini sürmüştü; 1960'lardan kalma bir "çiçek çocuk"tu bu.

İkinci seansta öncelikle doğrudan erişimi kullanmış, Benliği gözlerken Nina'nın yanlarıyla konuşmuştum. Danışanın yöneticilerinin benimle doğrudan temas kurmaları genellikle faydalı olur, böylece güvenilir olup olmadığımı anlamak için beni "ölçüp biçebilirler". Ama bu üçüncü seansta Nina yanlarıyla kendisi çalışmaya hazır görünüyordu. Bu yüzden içgörüye doğru yön değiştirdim; Nina'nın bu kolay güvenen yanına odaklanmasını ve ona 4. ve 5. Bölümlerde verdiğim soruları sormasını istedim.

Nina bu Çiçek Çocuk'la konuştu ve gerçekten de son derece naif ve masum olduğunu gördü. Çiçek Çocuk, Nina'ya hayatın güzel, herkesin iyi olduğunu söylüyordu. Nina'nın bağımlı hale gelmesi için insanları baş tacı ederek idealleştirenin de kendisi olduğunu itiraf etti. Çiçek Çocuk bunu Tom'la yapmıştı ve şimdi de başka erkeklerle de yapmayı umuyordu. Ama Yaşlı Hanım ve Koruyucu bu yanın Nina'ya fazla ulaşmasına engel oluyordu.

Bu örüntü bizim ilişkimizde de belirgindi. Nina bazen sırf yanımda olduğu için derin bir minnettarlık duyuyormuş gibi ilişki kuruyordu benimle, diğer zamanlardaysa tedirgin ve tedbirli davranıyordu. Nina'dan Çiçek Çocuk'a yeni idealleştirme hedefinin ben olup olmadığımı ve eğer öyleyse nedenini sormasını istedim.

Çiçek Çocuk durumun böyle olduğunu itiraf etti. Diğerlerini o gerçek dışı beklentilere asla ulaşamayacakları kadar yüksek seviyelere çıkardığını ve bu yüceltme yüzünden Nina'nın sürekli yetersizlik yaşadığını kabul ediyordu. Ama Yaşlı Hanım ve Koruyucu'nun çizdiği umutsuzca kötümser tablolara karşı gelmek için insanlara dair son derece iyimser tablolar çizmesi gerektiğine inanıyordu. Çiçek Çocuk ve Küçük Kız, Nina'yı bir erkekle ilişkiye sokmak için birlikte çalışıyordu. Böyle ilişkilerde Nina'nın kendini harika hissetmesini sağlayanlar bu yanlarıydı.

Çiçek Çocuk ayrıca Küçük Kız'la birlikte çok büyük bir düş kırıklığı ve yalnızlık hissettikleri dönemlerde, bu boşluğu doldurmak için Nina'ya tıkınırcasına yemesi için ısrar ettiğini de itiraf etti. Bu noktada Yaşlı Hanım'la iş birliği yapıyordu. Nina'nın kilosu ve genel görünüşü hakkındaki endişelerinin üstesinden gelmesi için gereken duygusuzluk halini Yaşlı Hanım sağlıyordu.

Nina'dan kilosu için bu kadar endişe eden yanını bulmasını istediğimde, onun bir yan değil, kendisi olduğunu söyledi. Danışanın içsel sistemine dair önyargılarımı danışana dayatmaktan mümkün mertebe kaçınırım. Ama bazen danışan bazı yanlara o kadar yakın olur veya onunla özdeşleşir ki o yanı Benliğinden ayırt edemez. Danışan aynı zamanda son derece mesafeli veya ilgisiz olan yanları tanımlamakta da zorlanabilir. Bundan şüphelendiğimde danışandan böyle bir yanı varmış gibi yapmasını ve birkaç dakika o yan gibi davranmasını isterim. Ya da sadece öyle bir yanın var olduğunda ısrar edip danışanı onu bulması için teşvik ederim. Eğer danışan bunu yapamazsa, bu genellikle o yanın herhangi bir neden

yüzünden kendini ortaya koymaya hazır olmadığı anlamına gelir; mesela, eğer ortaya çıkarsa güç kaybedeceğinden ya da eleştirileceğinden korkabilir. Bu durumda ben yola devam ederim, ama o yanın yakın bir gelecekte ortaya çıkacak kadar kendini güvende hissedeceğini umduğumu eklerim. Eğer terapist aşırı duyguların ya da düşüncelerin Benliğin bir özelliği olmadığını hatırlarsa, bu gizli yanların ne zaman iş başında olduğunu bulmak kolaylaşır.

Nina'dan görünüşü için çok endişelenen yanıymış gibi yapmasını istedim. Gerçekten de o yanı ortaya çıktı. Nina bu yanına Barbie Bebek adını verdi, çünkü Nina'ya göre öyle görünüyordu. Barbie Bebek, Nina'nın mükemmel görünmesini istiyordu, çünkü o zaman kendisine bakacak bir erkek bulabilirdi. Diğer yanlardan bazıları gibi görünüşe odaklı bu yanı da Nina'nın ailesinin ataerkil yapısının yükünü almıştı. Nina ve genel olarak bütün kadınların erkeklerin onayı ve ilgisi olmasa hiç olacağına inanıyordu. Barbie Bebek, Nina'nın erkeklere sunabileceği tek şeyin görünüşü olduğuna inanıyordu, bu yüzden sunabilecek daha fazla şeyi olanlardan çok daha iyi görünmek zorundaydı. Bu yanı Nina'yı diyet yapmaya zorluyor ve sürekli görünüşünü veya kendini sunuş tarzını eleştiriyordu. Barbie Bebek, geçen yıl yaşadığı bütün stresin Nina'nın kilosunu devasa seviyelere çıkarmasından ölesiye korkuyordu. Nina'yı tıkınırcasına yemeye zorlayan yanlarından da nefret ediyor, kalorileri yok etmek için Nina'yı kusturuyordu.

Barbie Bebek aşırı olduğuna inanmıyordu. Üzgündü, çünkü Nina artık onun yalnızca bir yan olduğunu gördüğü için Nina'nın üstündeki gücünü kaybettiğini düşünüyordu. Nina, Barbie Bebek'i aşırı olduğuna ikna etti, ama Nina'nın ve genel olarak bütün kadınların büyütülme şekli göz önüne alındığında bunun anlaşılır olduğunu söyledi. Barbie Bebek'in onay arayan tavsiyeleri bazen işine yarasa da Nina o yanının kendisindeki değişikliklere uyum sağlamasını ve erkeklerin onayına o kadar ihtiyacı olmadığını fark etmesini umuyordu.

Barbie Bebek eğer geri çekilirse Nina'nın insanların düşüncesini umursamayı bırakacağından korktuğunu söyledi. Nina'nın sadece görünüşünü umursamayıp kilo almakla



kalmayacağından, aynı zamanda bağımlı olduğu kişilere karşı da hırçın davranabileceğinden korkuyordu. Barbie Bebek, öfkesini tutamayacak hale geldiğinde Nina'yı ilişkide olduğu kişiden uzaklaşmaya zorluyordu. Ailesinden bu yüzden bu kadar uzak kalıyordu. Nina, Barbie Bebek'e, onun bu kadar aşırı veya güçlü olmayan bir rolle daha rahat edebilmesini sağlamak için kendisinin öfkeli yanını bulup sakinleştirmesi gerektiğini anladığını söyledi.

Nina nadiren öfkelendiğini söylediği için öfkeli yanını tanımlamakta zorlanıyordu. O nadir zamanlara odaklandığında erkek olan öfkeli yanı ortaya çıkıyordu. Bu yanı, Nina'nın anne babasından Tom'a ve onun annesine kadar bir sürü insana çok öfkeliydi. Kendisini böyle tecrit ettiği ve insanların kendisini çiğneyip geçmesine izin verdiği için Nina'ya da öfkeliydi. Öfkeli yanı bazı insanlara karşı zincirlerinin salıverilmesini istiyordu. Ama öfkeli yan kontrolü ele geçirdiği son birkaç olayda Nina öfkeden deliye dönmüş gibi göründüğü için herkesin (buna kendisi ve diğer yanlar da dâhildi) ne kadar korktuğunu da hatırlıyordu. Ondan bu yanına odaklanmasını istediğimde Nina önce korkunç yüzlü bir canavar gördü; ama bu canavarı Nina'nın kendi öfkesinden korkmasına neden olan diğer yanlarından ayırmasını istediğimde Canavar'ın yüzü yumuşadı ve Nina onu duyarlı ve yanlış anlaşılmış biri olarak gördü. Canavar, Nina'nın kendisini ortaya koymasına yardım etmek istediğini, ama Nina ondan çok korktuğu için umudunu kaybettiğini söyledi.

Nina bu Canavar'la konuşurken huzursuzlanmaya başladı ve müdahale etmeye çalışan bir sürü ses olduğunu söyledi. Bu kızgın yanları bulmasını istedim. Neredeyse bütün yanların Canavar'a karşı organize olduklarını söyledi. Seansın süresi biterken Nina bu grubun korkusuna saygı duymaya ve o noktada Canavar'la daha fazla çalışmamaya karar verdi. Canavar'a doğru zamanda tekrar geleceğini ve onu sürgünden çıkaracağını söyledi.

Nina geri çekildiği için diğer yanları rahatladı. Seanslar arasında diğer yanların Canavar'dan neden bu kadar korktuğu hakkında neler öğrenebileceğine bakmasını istedim. O hafta aşırı duygusal reaksiyonları olursa buna şaşırmamasını da

ekledim. Yanlar bu kadar korktuğunda bazen korkulan yana bu kadar yaklaştığı için kişiyi cezalandırmaya veya ürkütmeye çalışırlar. Rahatsız edici rüyalar sık görülür, çünkü rüyalar yanların doğrudan ortaya çıkamadıkları zamanlarda iletişim kurmalarının bir yoludur. Değişim içsel ekolojiyi bozmakla tehdit ettiğinde danışana bu tür uyarılarda bulunmak akıllıca olur. Yanların değişim tehdidine karşı verdiği reaksiyonlar her zaman öngörülemez. Hatta yanlara sorulduğunda bile bu reaksiyonlar belirlenemeyebilir. Eğer danışan hazırlıklıysa, ortaya çıkan reaksiyonların altında ezilmek yerine onları keşfetmeye çalışabilir.

Nina'nın bu noktaya kadar tanımladığı yanlarının rollerini özetliyorum. Sürgündeki Küçük Kız'a, yönetici Süper Kadın'a ve Koruyucu'ya ve yangın söndürücü Yaşlı Hanım'a ek olarak üçüncü seansta aşağıdaki yanlar ortaya çıktı:

Çiçek Çocuk – Nina'nın birine yaslanabileceği umuduyla erkekleri idealize eden sürgündeki ergen.

Barbie Bebek – Erkeklere hoş görünmesini sağlamaya çalışarak Nina'nın görünüşünü sürekli olarak eleştiren mükemmeliyetçi yönetici.

Canavar – Kendisine aldırış edilmediğini ve güçsüz olduğunu hisseden sürgündeki öfkeli yan.

Terapinin bu noktasına kadar sadece her yanın bireysel rolünün özelliklerini öğrenmekle kalmadım, birbirleriyle ilişkileri de belirgin hale gelmeye başladı. Baskın yönetici koalisyonunda Süper Kadın, Koruyucu, Barbie Bebek'in bulunduğu açıktı. Her biri farklı şekillerde Küçük Kız'ın ve Çiçek Çocuk'un sürgünde kalmasını sağlamaya çalışıyordu. Ayrıca Süper Kadın, Küçük Kız'ı zayıf olduğu ve herkesi incittiği için küçümsüyordu. Koruyucu da saflığı ve aşırı güvenir olması yüzünden Çiçek Çocuk'tan nefret ediyordu.

Bu yöneticiler, sürgünlerin acı ve yalnızlığını uyuşturması için Yaşlı Hanım'a güveniyorlardı. Ama Barbie Bebek, Yaşlı Hanım'ın kalori yüklü tıkınmalarından nefret ediyordu. Bu yöneticiler yaşlı Hanım'ın intihar dürtülerinden de korkuyor ve bunları tetikledikleri için sürgünleri suçluyorlardı.



Son olarak herkes öfkeli Canavar'dan korkuyor ve onu kilit altında tutmak için organize oluyordu. Canavar'ın sürgünü Küçük Kız'ın ve Çiçek Çocuk'un sürgününden farklıydı. Bunlar kısmen koruyucu nedenlerle sürgüne gönderilirken, Canavar, herkes onun yangın söndürücü reaksiyonlarından korktuğu için sürgündeydi. Bu bakımdan Canavar sürgün olmaktan ziyade sürgüne gönderilen yangın söndürücüydü. Canavar, Barbie Bebek'in onay arayan gösterişçiliğinden, Koruyucu'nun pasifliğinden nefret ediyordu. Onlar da Canavar'dan.

### *4. Seans*

Dördüncü seansa Canavar'a dönerek başladık. Nina hafta içinde yanları hakkında fazla bir şey öğrenmemişti, ama beklediğimiz gibi aşırı bir reaksiyon da yaşamamıştı. Canavar'la karşılaşmamızdan sonra içsel sistemi kapanmış gibi görünüyor, Nina'nın bir hamle yapmasına izin vermeden önce seansı bekliyorlardı. Sistem korktuğu yanıyla karşılaştığında sık görülen bir reaksiyondur bu. Benliğin terapistin varlığında işlevde bulunmasına izin veriliyorsa bir problem de değildir.

Nina, Canavarı kendi başına bir odaya koyup endişeli yöneticilerle birlikte kapının dışında kaldı. Onlar olmadan içeri girmesine izin vermelerini istedi; dışarıdan izleyebilirlerdi. Yöneticiler gönülsüzce razı oldu. Nina ona yaklaşırken Canavar'dan öfkesiyle kendisini boğmamasını rica etti. Sonunda Canavar'ın yanına oturabildi ve bu kadar öfkeli olmasa ne olacağından korktuğunu sordu. Canavar, yöneticilerin pasifliğinden şikâyet ettikten sonra başka küçük bir kızı daha koruduğunu itiraf etti. Canavar'ın arkasından küçük bir kız çıktı. Bu, Küçük Kız'dan daha küçük, 4 veya 5 yaşlarındaydı. Başını kaldırıp Nina'ya bakmıyordu. Canavar bu kız bu kadar savunmasız olmasa kendisinin bu kadar öfkeli olmayacağını söyleyip Nina'nın kıza yardım etmesine izin verdi.

Nina'nın Ürkek adını verdiği kız, Nina ona yaklaşınca geri çekildi. Ürkek'in konuşması bir yana Nina'nın yüzüne bakması bile biraz zaman ve sabır gerektirdi. Sonunda gördüğü ilgiden memnun halde Nina'nın kucağına oturdu. Nina'ya bu

küçük kızın geçmişte nerede saplanıp kaldığını görmeye hazır olup olmadığını sordum ve Nina birden içine bakma becerisini tamamen kaybetti. Işıkları söndüren yanını bulmasını istedim; Nina'nın bunu görmeye hazır olmadığından emin olan Koruyucu'yu buldu. Nina bazı müzakerelerden sonra bir tehlike sezdiği anda araya girmek koşuluyla Koruyucu'yu ilerlememize izin vermeye ikna etti.

Nina, Ürkek'e dönüp nerede saplanıp kaldığıyla ilgili olarak bize ne istiyorsa göstermesini rica etti. Ürkek önce Tom'un ağır ağır fiziksel çöküşünü gösterdi. Ürkek yalnız kalma olasılığıyla deliye döndüğünü hissediyor, ona yardım edemediği için utanç duyuyordu; onun hasta olmasının nedeninin kendisi olduğunu düşünüyordu. Nina ona başka yerde saplanıp saplanmadığını sordu. Nina birdenbire büyüdüğü evde, 4 yaşındaki halini gördü. Annesi ağlıyor, babası Nina'ya bunun onun hatası olduğunu, kötü bir kız olduğunu söylüyordu. Çocuk ne yaptığını bilmiyordu, ama kendini çok değersiz ve sorumlu hissediyordu. Nina'ya iki sahneye de girip o sırada birisinin yanında nasıl olmasını istiyorsa aynı o şekilde Ürkek'in yanında olmasını söyledim. Nina ona sarılıp rahatlattıktan sonra Ürkek iki sahneden de ayrılıp Nina'yla birlikte şimdiki zamana gelmeye hazır oldu. Nina onu Küçük Kız ve Çiçek Çocuk'un bulunduğu güzel bir odaya götürdü. Nina, Ürkek'ten bu deneyimlerin sonucu olarak taşıdığı bütün yükleri bulup bırakmasını istedi. Ürkek, yağlı, siyah bir mazot tabakası gibi ellerini ve kollarını kaplayan değersizlik duygularını buldu. Ama bunları silmeye kalktığında hemen geri geldiler. Nina'dan bu çocuğun değersizlik yükünden kurtulmasından korkan yanlarını bulmasını istedim. Yine Koruyucu ortaya çıktı. Bu değersizlik duygusu olmazsa Nina'nın geri çekilmesini sağlayamazdı ki bu riskli olurdu.

Nina'dan Koruyucu'yla çalışmasını istedim. Nina onu babasının 10 ya da 11 yaşındayken reddettiği bir sahneden geri getirdi. Nina, Koruyucu'nun, babasının muhtemelen Nina'nın yeni gelişen cinselliğinden rahatsız olduğunu ve artık onunla nasıl ilişki kuracağını bilmediğini görmesine yardımcı oldu. Koruyucu'ya, koruma ve korku yükünü nerede taşıdığı sorulunca, Koruyucu askeri üniformasını çıkardı. Olduğundan



daha büyük ve daha güçlüymüş gibi davranan 11 yaşında bir kız çocuğu çıktı ortaya. Nina, yapışkan, siyah maddeyi temizlemeyi başaran ve böyle çok daha rahat eden Ürkek'e döndü. Ürkek karnında yakıcı bir taş halinde duran korku yükünden de kurtulmuştu. Nina, hafta içinde Ürkek ve Küçük Kız'la kimin ilgilenebileceğini sordu. Yaşlı Hanım gönüllü oldu, ama kızlar ondan korkuyordu. Nina, Yaşlı Hanım'a sonraki seans onunla çalışacağını, o zamana kadar kızlarla kendisinin kalacağını söyledi.

## *5. Seans*

Beşinci seans diğer yanları geçmişten getirip Yaşlı Hanım'dan başlayarak yüklerini boşaltmakla geçti. Yaşlı Hanım umutsuzluk yükünü taşıyordu. Hem Tom'un ölümü hem de Nina'nın asiliği yüzünden bütün ailenin günah keçisi olduğunu hissettiği ergenliği esnasına saplanıp kalmıştı. Sonra Canavar geliyordu. Nina'nın Ürkek'le çalışmasından sonra Canavar diğerlerine karşı daha az öfkeli ve daha az ürkütücü olmaya başlamıştı. Ninanın çocukluğunda, annesinin babasına bağırdığı bir zamanda saplanıp kalmıştı. Nina dehşet içindeydi, ama yine de babasını korumaya çalışmış ve annesinin bütün öfkesini üstüne çekmişti. Babasının öfkesinin ve onu koruma ihtiyacının yükünü taşıyordu. Canavar'ın geri getirilmesi ve yükünün boşaltılması onu enerjik bir ergen oğlana çevirmişti; sömürücü olan insanlara karşı hassastı, ama aynı zamanda egzersiz yapmayı ve spor yapmayı da seviyordu. Benzer bir süreçte Küçük Kız ve Çiçek Çocuk geri getirildi. Bunlar Tom'un ölümünün yanı sıra diğer çocukluk kayıpları ve reddedilme anlarında donup kalmışlardı.

Bu geri getirmeler sayesinde yanlar girmek zorunda kaldıkları aşırı rollerini bıraktılar ve gerçekte kim olduklarını gösterdiler. Onlar değiştikçe orijinal isimleri artık uygun düşmez oldu. Nina bu isimleri değiştirdi. Ancak kafa karışıklığından kaçınmak için burada ilk isimlerini kullanmaya devam edeceğim.

Seansın sonuna doğru bütün geri getirmeler bittikten sonra Nina benden uzaklaşmış görünüyordu. Sanki güvenini

kaybetmiş gibiydi. Nina'ya bunu sorduğumda o da kendi içine sordu. Süper Kadın daha fazla koruyucu hale gelmişti, çünkü diğer bütün yanlar artık rahatça incinebilir oldukları şimdiki zamanda yaşıyorlardı. Bütün bu geri getirme işlemi, Nina'yı incinmekten koruma işini daha da zor hale getirmişti. Nina, Süper Kadın'a yanların artık daha kolay incinebilir olduğu doğru olsa da aynı zamanda incinirlerse onlara daha kolay yardım edilebileceğini söyledi, çünkü artık onlara ulaşabiliyordu. Süper Kadın ikna olmamıştı. Nina ve ben onun mesafe ihtiyacına saygı duymaya karar verdik.

Geri getirmeleri takip eden bu koruyucu reaksiyon sık görülür ve anlaşılır bir durumdur. Sistem kendini daha savunmasız hissetmektedir. Terapistin bu reaksiyonu gerileme veya takdir eksikliği olarak yorumlaması hata olur. Terapist sabırlı ve saygılı olmalı, ama aynı zamanda yöneticileri korkularını dile getirmeleri için teşvik etmelidir.

### *6. Seans*

Nina hafta içinde Süper Kadın'la çalışmış, onu ve Barbie Bebek'i kendi başına geri getirmeyi başarmıştı. Rahatlamış ve aşırı rollerinden çıkmış görünüyorlardı.

Nina çok fazla içsel çalışma yaptıktan sonra odağımızı dışsal hayatına yönelten bir konu ortaya getirdi. Nina'nın kayınvalidesi onu yine Tom'un mezarını ziyaret etmeye zorluyordu. Mezara gitme veya bunu yeniden reddetme olasılığı Nina'nın birtakım yanlarını yeniden harekete geçirmişti. Süper Kadın ve Yaşlı Hanım mezar ziyaretine inatla karşı çıkıyordu; Süper Kadın, Nina'nın mezarı görünce dağılmasından korkuyordu. Yaşlı Hanım genel olarak Küçük Kız'ı tetikleyecek her şeye karşıydı. Öte yandan Çiçek Çocuk, Barbie Bebek ve Küçük Kız dâhil bazı yanlar, Nina'nın hayatındaki önemli bir kişinin ricasını reddetmekten korkuyordu. Nina gitmeye karar vermişti ve güçlü olmak için elinden gelen her şeyi deneyecekti.

Nina'dan kayınvalidesiyle birlikte mezarda olduğunu hayal etmesini, düşüncelerini ve hareketlerini bana anlatmasını istedim. Kayınvalidesinin hıçkırıklar arasında ona Tom'la ilgili hikâyeler anlattığını söyledi. Süper Kadın, Nina'nın kontrolünü ele almış, sabırsızlığını ve rahatsızlığını zorlukla gizleyerek gözü yaşlı kadına klişe sözler söylüyordu. Kayınvalidesine karşı mesafeli olduğunu hissediyordu. Ona fazla yardımının olmadığını biliyordu, ama o ortamda dağılmamak için Süper Kadın'a ihtiyacı olduğunu biliyordu.

Nina'ya Süper Kadın ve tetiklenen diğer yanlarıyla konuşup kayınvalidesinin yanında kendisi olmasına izin vermelerini istemesini söyledim. Müdahale etmemeye çalışacaklar ve Nina'nın Benliği yönetimdeyken neler olduğuna bakacaklardı. Yanlar devreye girmeden seyretmeye gönülsüzce razı oldular; Nina mezarlıktaki sahneyi tekrar hayal etti, ama bu kez yanlar kontrolü ele almak için mücadele etmek yerine arka plandan izliyorlardı. Nina yanlarla içsel çalışmayı yaptıktan sonra onların iş birliğine ne kadar yatkın olduklarını görüp şaşırdı.

Birkaç dakikalık sessizlikten sonra Nina her şeyin iki kadın için de çok daha iyi gittiğini söyledi. Kayınvalidesiyle birlikte ağlamış, birbirlerine sarılıp teselli sözcükleri söylemişlerdi. Yaşlı kadına hiç olmadığı kadar yakın hissetmiş ve o kadar güçlüymüş gibi yapmak zorunda kalmadığı için aşırı derecede rahatlamıştı. Nina'ya yanlarının buna nasıl tepki verdiğini sordum; etkilenmiş göründüklerini ve bu kadar iyi gitmesine şaşırdıklarını, ama Süper Kadın'ın hâlâ şüpheci olduğunu söyledi. Nina bu deneyi o hafta gerçek hayatta gerçekleştirmeye karar verdi. Ona iyi şanslar diledim.

Bu tür iç-görüyü (buna "Öz-güven tekniği" diyorum), yanların Benliğe güvenebileceklerini görmelerine yardım etme açısından faydalı buluyorum. Dışsal ortamlarda Benliğin yönetmesine izin verdiklerinde, böyle durumlar yanlardan birinin kontrolü ele aldığı zamanlara göre daha iyi yönetilir. Yanlar Benliğin yönetmesine izin vermeyi reddediyorsa korkuları keşfedilip kontrolü geçici olarak Benliğe teslim edene kadar onlarla ilgilenilir.

### *7. Seans*

Yedinci seansta Nina gururla mezar ziyaretinin neredeyse

hayal ettiği gibi olduğunu söyledi: O ve kayınvalidesi birlikte ağlamışlardı. Ona bu fırsatı verdiğinde kayınvalidesinin ne kadar doyurucu olabildiğini görüp şaşırmıştı. Özellikle Küçük Kız sonunda kederini biriyle paylaşabildiği ve Süper Kadın'ın boğucu tutuşundan kurtulduğu için rahatlamıştı. Süper Kadın da sürekli olarak güçlü görünmek zorunda kalmadığı için beklendiği gibi rahatlamıştı. Nina'dan ilişkilerini yeniden nasıl düzenleyebilecekleri hakkında konuşmaları için Küçük Kız'ı ve Süper Kadın'ı bir araya getirmesini istedim. Küçük Kız, Nina'nın teşvikiyle Süper Kadın'a ne kadar hayran olduğunu ve onunla zaman geçirmek istediğini söyleyebildi. Süper Kadın bunu memnuniyetle yapacaktı. Nina da ilişkilerindeki bu değişikliği izlemeyi kabul etti.

Bu noktaya kadar Nina'nın tıkınırcasına yeme ve kusma atakları belirgin şekilde azalmıştı. Nina'nın kayınvalidesi artık yük olmak yerine destek kaynağı haline geldiği için Küçük Kız kendini daha az çaresiz hissediyordu. Ama Nina yanlarının bazı alanlarda hâlâ kutuplaşmış olduğunu biliyordu. Süper Kadın rahatlamaya başladığı için Çiçek Çocuk ve Küçük Kız bir erkek bulma konusunda daha fazla konuşmaya başlamıştı. Tahmin edilebileceği gibi tetiklenen Koruyucu ve Yaşlı Hanım böyle isteklere karşı koyuyor, Barbie Bebek de Nina'nın görünüşüne odaklanıyordu.

Nina bir sağlık kulübünde çalıştığı için etrafında bir sürü erkek oluyordu ve çoğu ona çıkma teklif ediyordu. Tom'un ölümünden kısa bir süre sonra Çiçek Çocuk diğer yanların endişelerini bastırıp bu adamlardan birine dair gerçekçi olmayan, fazlasıyla olumlu bir tablo çizmişti. Nina onunla birkaç kez çıkmış, adamın aşikâr empatisi ve gücü iyileşmesine yardım edebilir beklentisiyle acı içindeki kalbini açmıştı. Adam onun incinebilirliğinden korkmuş ve ilişkilerini aniden ve soğuk bir şekilde sona erdirmişti. Koruyucu ve Yaşlı Hanım bu olayı erkeklere dair görüşlerinin doğrulanması, Nina'nın erkeklere dair zayıf yargısı olarak görmüş, sonuç olarak da onun bir erkeğe yaklaşmasına izin vermeyi reddetmişlerdi. Nina şimdi o ilişkiyi yeniden incelerken, adamın o sırada en iyi seçim olmasa da belki de Çiçek Çocuk'un aşırılıklarının adamın davranışına katkıda bulunmuş olabileceğini gö-



rüyordu. Eğer bir erkekle destekleyici bir ilişki geliştirecek olursa, Çiçek Çocuk'un geri getirilip yükünün boşaltılmasının yanı sıra kendini içsel grubun değerli bir üyesi olarak hissetmesinin de gerekli olduğu sonucuna vardı.

### *8. Seans*

Nina sekizinci seansa tanımladığımız bütün yanlarını bir odaya toplayarak başladı. Kendisi de Benlik olarak onları camdan izliyordu. Koruyucu ve Süper Kadın odanın bir tarafında, Küçük Kız, Ürkek ve Yaşlı Hanım diğer tarafta birlikteydi. Çiçek Çocuk odada dolaşıyor, Barbie Bebek bir kenarda yalnız dikiliyordu. Canavar ise bir köşede oturmuş izliyordu. Yanların hiçbiri birbiriyle konuşmuyordu; bir şey olmasını bekler gibiydiler. Nina'ya bütün grup hakkında ne hissettiğini sordum. Gidip onlarla konuşmak istediğini söyledi.

Nina yanlarını izlerken onlar tarafından boğulduğunu veya birine öfkelenmek gibi herhangi bir aşırı duygudan söz etseydi, bu aşırı duyguyu hissetmesine neden olan diğer yanları bulup onları da odaya koymasını söylerdim. Yönetmeye hazır olana dek grupla konuşmasını istemezdim. Nina yanların erkeklerle ilgili meselelerini halletmelerine yardımcı olmak istediğini söyledi.

Nina odaya girdiğinde yanların beklentiyle kendisine baktığını ve gelip önüne oturmalarını söylediğinde karşılık verdiklerini söyledi. Biriyle çıkmaya başlama konusunda en üzgün olan yanlarla konuşmak istedi. Yanlar aralarında biraz konuştuktan sonra Çiçek Çocuk ve Koruyucu'nun en fazla kutuplaşmış yanlar olduğuna karar verdiler. Nina bu ikisinin öne çıkmasını ve diğerleri seyrederken yüz yüze oturmalarını istedi. Nina terapist rolünü oynarken birbirleriyle konuşmalarını istedi.

Koruyucu, ürkmüş ve konuşmaya isteksiz görünen Çiçek Çocuk'a karşı yoğun bir aşağılama, neredeyse nefret sergiliyordu. Nina benim birtakım önerilerimle becerikli ve kararlı bir şekilde, birbirleriyle ilişkileri hakkında saygılı bir şekilde konuşmaları için ısrar etti. Konuşmalarının tonu şaşırtıcı bir hızla değişti. Çiçek Çocuk son adamla Nina'yı tehlikeye attığı

için özür diledi. Bunun karşılığında Koruyucu, esasında Çiçek Çocuk'un Nina'nın iyiliğini istediğini bildiğini, ama onun da diğer yanların çok savunmasız olduklarını ve Nina'nın dikkat etmesi gerektiğini anlaması gerektiğini söyledi. Çiçek Çocuk kontrolü ele geçirip Nina'yı alelacele bağımlı veya savunmasız bir pozisyona sokmayacağına söz verdiği takdirde Koruyucu'nun ilişki yasağını kaldırmasına karar verdiler.

Nina eskiden ölümcül düşmanlar olan yanlarının bu kadar kolayca anlaşmaya varmaları karşısında çok şaşkındı. Bu kadar kolayca anlaşabilmelerinin büyük oranda onun liderliğinin bir sonucu olduğunu hatırlattım. Güvenilir liderliğin yokluğunda böyle anlaşmalar mümkün değildir. Yanların bu kadar kolayca uzlaşmaya varıp Nina'nın talimatlarına saygı duymaları, Nina'nın önceki haftalarda onları yönetebileceğini gösteren çalışmalarına dayanıyordu.

Nina aynı şekilde erkeklerle ilgili endişelerini ve ihtiyaçlarını ortaya getirmeleri ve anlaşmazlıklarını çözmeleri için diğer yanları da bir araya getirdi. Nina zaman zaman bazı yanların yavaş katılım hızı yüzünden düş kırıklığına uğruyordu. Sabırsızlığının kaynağını araştırırken arka planda oyalanan başka bir yan bulup buna Deli Fişek adını verdi. Bu yanının kolayca canı sıkılıyordu ve Nina'nın hayatındaki heyecan eksikliği yüzünden kronik bir biçimde düş kırıklığı yaşıyordu. Sonuç olarak Nina'nın kontrolsüz bir telaş hissiyle dönüp durmasına yol açıyordu. Bu da Nina'nın kararlar alıp onlara sadık kalma becerisini bozuyor, herhangi bir değişimin hızı karşısında sabırsızlanmasına neden oluyordu. Nina, grubun onun heyecan ve eğlence arzusuyla başka bir toplantıda ilgileneceğini söyleyerek onu rahatlattıktan sonra Deli Fişek müdahale etmeyi bıraktı ve grup toplantısı daha sakin bir şekilde ilerledi.

İAS çalışmasında işler çıkmaza girdiğinde bunun nedeninin gizli bir yanın müdahalesi olduğunun keşfedilmesi sık görülen bir durumdur. Böyle bir yanı keşfetmenin yolu danışana kendini nasıl hissettiğini sormak ve şefkatli ve meraklı Benlikten ufacık sapmaları bile dikkatle dinlemektir. Bu durum özellikle açmazlar için geçerlidir.

Nihayetinde grup Koruyucu'nun Nina'nın çıktığı bütün erkeklerle olan yakınlık derecesini izlemesine karar verdi. Ama Koruyucu, erkeklerde kusurlar bulmak ve Nina'nın erkeklere karşı duygusuz olmasını sağlamak üzere Yaşlı Hanım'ı görevlendirmek yerine Canavar'a haber verecek, o da durumu doğrudan, kendine güvenli bir şekilde nasıl halledebileceği konusunda Nina'ya tavsiye verecekti. Süper Kadın, Küçük Kız'ı desteklemeye devam edecek, Nina da Ürkek'i ve Küçük Kız'ı daha sık ziyaret edecek, böylece süreçte aşırı derecede muhtaç veya incinebilir olmayacaklardı. Ayrıca Nina, kontrolü ele geçirmemeleri için Çiçek Çocuk'a ve Barbie Bebek'e de göz kulak olacaktı. Son olarak, bütün grup düzenli aralarla toplanıp kaydettikleri ilerleme hakkında konuşacak ve diğer meseleler için plan yapacaktı.

## *9. Seans*

Nina dokuzuncu seansta kendisinden çok memnundu. Bütün hafta normal bir şekilde yemiş, bunu yapmak için bir savaş vermek zorunda kalmamıştı. Planlarını ve değişiklikleri sağlamlaştırmak için yanlarıyla buluşmaya devam etmişti. Cazip bir teklif almadığı için kimseyle çıkmasa da ilginç bir adamla tanıştığında tereddüt etmeyeceğine inanıyordu. Bu arada Deli Fişek bir dizi teklifle gelmişti. Grup, erkek olmadan eğlenmenin yollarını bulmak için bu teklifleri düşünüyordu. Genelde yanlar, Nina'nın acıları sırasında ihmal ettiği kadınlarla arkadaşlığını yenileme amacında birleşiyordu. Bir tek erkeklerin önemli olduğuna inanan Barbie Bebek bu gruba dâhil değildi.

Bu seansa dek rollerimiz önemli ölçüde değişmişti. Önceki birkaç seansta Nina'ya yanlarıyla nasıl konuşacağı konusunda talimat vermekten, onlarla ne yapması gerektiğini düşündüğünü sorma noktasına geçmiştim. Pek çok danışan için geçerli olduğu üzere Nina'nın Benliği de yönetimi hızla ele alıp benim yönlendirici olmak yerine destekleyici rolde kalmama izin veriyordu. Bu seansta değişim daha da belirgindi, çünkü Nina'nın bana problem getirmesi ve birlikte bir çözüm bulmak için çabalamamız yerine Nina seans öncesinde işin çoğunu yapmış, sadece gelişimini anlatıyordu.

Böyle bir değişim genellikle danışanın içsel liderliğinin güçlenmesini temsil eder ve terapistin daha küçük bir rol üstlenmeyi deneyebileceğini gösterir. Nina'nın o ana dek seanslar arasındaki çalışma hevesi ve kararlılığı terapinin sorumluluğunu değiştirme işini hızlandırmama izin verdi. Sonraki seansta ilerlemeyi kontrol etmek ve eğer ilerleme devam ediyorsa seansların arasını açmak üzere sözleştik.

### *10. Seans*

10. seansta Nina akşamları yanlarıyla buluşmaya devam ettiğini ve özellikle Barbie Bebek'le olan ilişkisine odaklandığını söyledi. O yanını Nina'nın bir erkek olmadan bir hiç olduğu şeklindeki ısrarcı inancından kurtardı. Nina bunu kadın arkadaşlarıyla yeniden bir araya gelme planlarını gerçekleştirerek ve romantik olmayan ilişkilerde de yakınlık kurabileceğini ve eğlenebileceğini göstererek başardı. Nina acısını bazı arkadaşlarıyla paylaştı ve onların gösterdiği desteğin şaşırtıcı ve besleyici olduğunu hissetti. Bu deneyime dayanarak bir erkeğe yakınlaşmayı öncelikler listesinde alt sıralara koydu. Kadın arkadaşlarıyla yenilediği bu ilişkilerine ve köken ailesiyle olan yabancılaşmış ilişkisine odaklanmaya karar verdi.

İAS modelini kullanmadığım dönemlerde Nina'ya arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeden ve yalnız başına ayakta kalabileceğini kendi kendine kanıtlamadan önce bir erkek bulmaya çalışmamasını birkaç seans evvel söylerdim. Bu modeli geliştirip kullanmaya başladığımdan beri o noktada böyle bir yönlendirmenin kişinin bazı yanlarını bana karşı harekete geçirdiğine inanmaya başladım. Aynı zamanda böyle yönergelerin genellikle gereksiz olduğunu da görüyorum, çünkü Nina'nın durumunda olduğu gibi danışanlar sık sık benim önerdiğimle aynı karara varıyorlar. Üstelik danışanlar bunu benim istediğim zamana göre daha uygun bir noktada yapıyorlar.

Nina aynı zamanda artık kendini daha güçlü hissettiği için ailesiyle yeniden bir araya gelme fikrini de düşündüğünü söyledi. Annesi ve babasıyla karşılaştığı ve yanlarına kenara çekilip işleri Benliğin halletmesine izin vermelerini söylediği



durumları hayal ederek buna hazırlanmaya başlamıştı. Kayınvalidesiyle mezarlığa gidişi için hazırlandığı gibi, zihninde son birkaç yıldır desteğini görmediği için annesine karşı hissettiği düş kırıklığını ifade edebildi. Annesi de Nina'nın desteğini istemediğini gösteren mesajlarıyla incindiğini anlattı. Bu iç-görü çalışması Nina'ya annesiyle olan etkileşimleri hakkında yeni bir bakış açısı kazandırdı. Annesiyle gerçekten görüşmek için sabırsızlanıyordu.

### *11-14. Seanslar*

Nina kendi başına ilerleme kaydettiği için sonraki seansların arasını açmaya karar verdik. 2 hafta sonra buluştuk, ardından 2 hafta arayla 3 kez daha görüştük. Bu 2 aylık süreçte Nina içsel sistemiyle kendi başına çalışabilir hale gelmişti. Annesiyle görüşmüş ve onunla yüzleşmesine gerek olmadığına karar vermişti, çünkü iç-görü yoluyla bunu zaten yapmıştı. Onun yerine yavaş yavaş birbirlerine alışmaya çalışıyorlardı. Nina, Tom'un ölümünden önce, sırasında ve sonrasında yaşadığı zorlukları yavaş yavaş açabildi. Annesi ona yardım edebilmeyi ne kadar istediğini, ama kendini dışlanmış hissettiği için bunu yapamadığını söyledi.

Canavar, Nina'ya artık kendi başına işlevde bulunabildiğini hatırlatarak bu görüşmeye güçlü bir pozisyondan yaklaşmasına yardımcı oldu. Bunun sonucu olarak da Nina reddedilmeye karşı daha az hassas hale gelip misillemeyle karşılaşma korkusu olmadan farklı görüşlerini açıklayabilir oldu. Bu pozisyonda kalabildiği için onu daha önce dışarı iten etkileşim zincirinin bir parçası haline gelmeden anne babası ve kardeşleriyle birlikte olabildi.

14. seanstan sonra Nina'nın ilerleyişi sağlamlaştı. Yanlarıyla daha az doğrudan çalışma yapması gerektiğini fark etti, çünkü yanları kendiliğinden iş birliği yapıyor gibi görünüyorlardı. Sanki her biri onun liderliğine saygı duyuyordu ve sistem içinde yeni, aşırı olmayan rollere girmişlerdi. Bazı yanları, özellikle Yaşlı Hanım ve Küçük Kız, hâlâ aralıklı olarak aşırı hale geliyorlardı, ama Nina onları hızla sakinleştirebildiğini fark ediyordu; nadir durumlarda onları sakinleştireme-

diğinde artık onların söylediği aşırı şeylere inanmıyor, onlar aşırı haldeyken kendisi olarak kalabiliyordu. Bu yüzden yanları artık tıkınırcasına yeme-kusma nöbetlerine yol açan içsel zinciri başlatmıyordu. 14. seansa geldiğimizde Nina 3 aydır normal bir şekilde yiyordu. Benim yardımım olmadan devam edebileceğini kendi kendine kanıtlamaya hazır olduğuna karar verdik. Gerekli gördüğü her zaman geri dönebileceği koşuluyla seansları bitirdik.

## *Takip*

9 ay sonra Nina bir seans daha istedi. İyi gidiyordu, ama bazı yanları aşırıya doğru kaymaya başlamıştı. Özellikle kocasının ölüm yıldönümü yaklaşırken bu durum daha da şiddetlenmişti. Genel olarak harekete geçtiklerinde yanlarını sakinleştirmeyi ya da kontrol etmeyi hâlâ başarabiliyordu; başka tıkınırcasına yeme nöbeti geçirmemişti; dışsal ilişkileri de iyileşmeye devam ediyordu. Beni görmek istemesinin nedeni bir erkekle, Don'la görüşmeye başlaması ve bunun tetiklediği yanlarıyla verdiği mücadeleydi.

Nina'nın bu konuyu yanlarıyla konuşmasını dinlerken Koruyucu ve Yaşlı Hanım tetiklenmiş olsa da önceki kadar yakıcı ya da hararetli olmadıkları açık hale geldi. Gerçekçi endişelerini doğrudan ve açıkça ifade ediyorlardı. Benzer şekilde Çiçek Çocuk ve Küçük Kız da bir erkekle ilişkiyi çok arzu etseler de bunun Nina için uygun bir ilişki olup olmadığını düşünmeye istekliydiler.

Görünüşe göre Don'ın da bazı yanları harekete geçmişti. Nina'ya sürekli onunla olmak isteyecek kadar hayranlık duyuyordu. Nina'nın onun için tamamen ulaşılabilir olmadığına dair her türlü işarete güçlü bir şekilde tepki veriyordu. Nina'nın kocasının yıldönümüne yönelik reaksiyonu da böyle durumların arasında bulunuyordu. Don şimdiden evlilikten bahsediyordu. Nina bu telaş hissiyle boğulmaktan korkarak Don'la ilişkisini tamamen keseceğinden korkuyordu. Koruyucu ve Yaşlı Hanım daha önceki erkekler söz konusu olduğunda yaptıkları gibi Nina'ya hemen geri çekilmesi için bastırıyorlardı. Nina, Don'a geri çekilmesi gerektiğini söylemek istiyordu. Canavar bunu yapmasına yardım edebileceğini söylüyordu, ama Nina bunu Don'ın kendini kötü hissetmesine yol açmadan yapamayacağını düşünüyordu.



Nina'nın yanlarıyla bir plan yapmasına yardımcı oldum; ardından Nina iç-görü yoluyla Benliğinin liderliğinde Don'la görüşürken yanları izleyici oldu. Daha sonra Don'la yaptığı gerçek görüşme iç-görü sırasında olduğu kadar iyi gitti, ama Nina'nın koruyucu yanlarının onun hakkında hâlâ büyük çekinceleri vardı. Don ne yaparsa yapsın, Nina ilişkiyi sürdürmeye karar verdi. Sistemle ilgilenebileceği konusunda yanlarının kendisine duydukları güveni artırma amacındaydı.

Don da başka bir İAS terapistiyle çalışmaya başladı. Terapist onun daha az sahiplenici olması için sürgünlerini rahatlatmasına yardımcı oldu. Nina, Don'ın incinebilirliğini inkâr etmek yerine onunla mücadele ettiğini gördükçe Canavar, Yaşlı Hanım ve Koruyucu, Don'ın inkârına saldırmak yerine ona destek olmak için yavaş yavaş birleşti. Don ve Nina şimdi evli ve ilk terapimizden bu yana geçen 4 yıl içinde bulimiya Nina için bir problem oluşturmadı.

## *Tartışma*

Bu vaka İAS modelinin pek çok danışanla nasıl kullanılacağını ve sonucunu göstermesi açısından iyi bir örnek oluşturuyor. Pek çok insan yanlarını tanıdıktan ve Benliklerini onlardan ayırabildikten sonra Nina gibi işin çoğunu kendi başına yapabilecek beceriye sahiptir. Ama bazı danışanlar için İAS çok daha fazla seans gerektirir ve daha yoğundur. Böyle bir danışan Nina'dan çok daha fazla incinmiş, korkmuş veya ihanete uğramış olabilir, bu yüzden yanlar bana ya da Benliğe daha az güvenir. Mesela, Nina onlardan ayrışmalarını istediğinde yanları genellikle iş birliği yaparken, içsel ailesi çok daha fazla kutuplaşmış ve güvensiz olan birisi için bu durum geçerli olmayabilir. Nina'nın yöneticileri Nina'nın içsel sistemine görece hızlı girmeme izin verirlerken, başka danışanların yöneticileriyle bunun güvenli olduğuna karar vermeleri için çok daha fazla seans yapmam gerekebilir. Hatta bazı danışanlarla (genellikle ciddi taciz yaşayan kişilerle) İAS terapisi

birkaç yıl sürebilir ve bazen çok yavaş gidiyor gibi görünebilir (Goulding&Schwartz, baskıda).

Süreç, Nina'yla olduğu kadar hızlı veya sorunsuz ilerlemediğinde bunun nedeni her zaman danışanın içsel ailesi değildir. Danışan kısıtlayıcı bir dışsal ailede veya ortamda yaşıyor olabilir. Ya da terapistin yanları müdahale ediyor olabilir; bu durum özellikle terapist İAS çalışmasında yeni olduğu ve işlerin nasıl gideceğinden emin olmadığı zamanlar için geçerlidir. Danışan terapistin güvensizliğini hissedebilir ve anlaşılır şekilde kapıları kapalı tutabilir.

İşin özü şu ki içsel sistemlerin kendine ait hızı ve bilgeliği vardır. Ben bu hıza saygı göstermeyi ve danışanın kaç seansa ya da saate ihtiyacı olacağına önceden karar vermemeyi öğrendim. Ayrıca belirli bir danışanın yanlarına müdahale eden kendi yanlarımla seanstan önce, sırasında ve sonrasında çalışmayı da öğrendim.

Nina'yla çalışma başka bir önemli noktayı daha işaret ediyor. Yanlarının çoğunun kutuplaşması önlendikten, yükleri azaltıldıktan ve geri getirildikten sonra bir erkeğe yakınlaşmak gibi yeni durumlar karşısında bazen aşırı rollerine geri dönebildikleri görülür. Bu nadir görülen bir durum değildir, ama bazı terapistler bunu nüks etmenin kanıtı olarak görebiliyor. Oysa yanların bir tehdit karşısında güvenli veya tanıdık rollerine veya yüklerine geçici olarak geri dönmeleri doğal bir eğilimdir. Aradaki fark şu ki bir yan geri getirilip yükü alındıktan sonra bu rolüne artık ihtiyaç olmadığı bir kez hatırlatılınca hızla aşırı rolünü bırakabilir.

Nina'yla yaptığımız bu terapi ne kadar karmaşık görünürse görünsün, Nina bağımsız olduğu ve sürekli olarak tetikleyici dışsal ilişkilere saplanıp kalmadığı için avantajımız büyüktü. Durum böyle olmadığında terapistin daha geniş insan ağını anlayıp bu ağla ve onu oluşturan insanların yanlarıyla çalışması gerekir. 6, 7 ve 8. Bölümlerde bu çalışmaya dair ana ilkeleri bulabilirsiniz.



# 4. BÖLÜM
# İçsel Sistemi Değiştirmek

2. Bölüm bireylere uygulanan İAS modelinin kavramsal yönü üstünde durmakta, 3. Bölüm İAS terapi sürecini göstermektedir. Sonraki iki bölümse 3. Bölümdeki Nina'yla kullanılan İAS yöntemlerinin anlatımına yöneliktir. Bireylerle çalışmanın üzerinde bu kadar önemli durulmasını nedeni intrapsişik yapının en önemli sistem seviyesi olması değil, terapist modeli bu seviyede anlayıp uygulayabildikten sonra aile veya kültürel seviyelerde uygulamanın çok daha kolay olmasıdır.

Bu bölümde sürece genel bir bakış sunulmakta, hedefler, ilkeler ve terapist ve danışanın bu macerada birlikte atabileceği adımlara dair uyarılar ortaya konmaktadır. 5. Bölümde kişinin içsel aile sistemine ulaşmanın ve onunla çalışmanın farklı tarzları anlatılmaktadır.

## *Terapist-Danışan İlişkisi*

### Terapistin Varsayımları

Terapistin danışanıyla ilişki kurma tarzı, terapistin insanların problemleriyle etkin bir şekilde baş edecek becerilere sahip olduklarına inanıp inanmamasına bağlıdır. Eğer öyleyse terapist danışanların bu becerilerini kullanmalarını engelleyen şey her neyse onları keşfedip değiştirmek için çalışacaktır. Öte yandan eğer terapist insanların sözgelimi güçlü bir ego, problem hakkında yeterli bilgi, probleme dair çalışılabilir bir bakış açısı, ilaç veya doyurucu ebeveyn veya eş gibi bazı şeylerin eksikliği yüzünden problem yaşadıklarına inanıyorsa, yeniden ebeveynlik, yorumlama, bilgi verme, yeniden çerçeveleme, yönlendirme veya ilaç yoluyla eksik olan şeyi ver-

meye çalışacaktır. Burada altını çizmeye çalıştığım esas fark, insanlara gereken şeye sahip oldukları mesajını veren işbirlikçi bir ortaklıkla, danışanlara bir şekilde eksik veya kusurlu oldukları mesajının ima edildiği otoriter bir ilişki arasındaki farktır.

Terapistler klinik pratiğin gerçekliğinde bu iki pozisyon arasında gidip gelirler. İşbirlikçi terapist bazen bilgi verir, anlayış gösterir veya yön verir, otoriter terapist de bazen danışanlarını kendi kaynaklarını kullanmaları için teşvik eder. O halde fark terapistin davranışında değil, danışanlara yönelik genel tutumunda ve bu tutumun ilettiği mesajlardır.

İAS modeli, herkesin bir kez ayrıştırıldıktan sonra içsel sistemi dengeleyip uyumlu hale getirebilecek olan bir Benliğe sahip olduğunu ileri sürmektedir. Danışan bunu yapamadığında, terapist danışanın kendisini kuşatan sistemlerin dengesizlikleriyle kısıtlandığını varsayar. Terapinin amacı, Benliğin liderliğini engelleyen içsel ve dışsal kısıtlamaları bulup değiştirmesi için danışana yardım etmek haline gelir. O halde terapistin işi, danışanın kendi açmazlarını anlayıp değiştirmesine izin verecek olan özellikleri ayrıştırmasına yardım etmeye çalışmaktır. İAS bu özelliklerin danışanın içinde var olduğunu kabul eder. Terapistin işi de danışanın bunları ortaya çıkarmasına yardım etmektir.

Herman Hesse (1927/1975) şöyle diyordu, "Sadece gerçek Benliğime göre yaşamaya çalışmak istedim. Bu neden bu kadar zor oldu ki?" İAS modeli, bunu zorlaştıran şeyleri bulup değiştirmeleri için insanlara yardım etmektedir.

## İş Birliği

İnsanlarla ilgili bu olumlu varsayımlar, iş birliğine dayalı bir terapist-danışan ilişkisine izin verir. Terapist, kısıtlamalardan kurtuldukları takdirde danışanların açmazlarını faydalı şekillerde görüp verimli bir tarzda hareket etme becerilerinin olduğuna inanır; bu yüzden danışana semptomlarıyla ilgili yorumlar, yeniden çerçevelemeler ve yönlendirmeler sunmak zorunda değildir. Danışanın Benliği lider konumunda olduğunda, danışan yanlarından neden aşırı şeyler yaptıklarını ve içsel olarak neyin değişmesi gerektiğini öğrenebilir.



Danışanın aile üyelerinin Benlikleri lider olduğunda, danışanı kısıtlayan örüntüleri veya yanları ve bu dışsal aile ilişkilerinde neyin değişmesi gerektiğini tanımlayabilirler. Terapist sorular sorarak ve İAS varsayımlarını ve tekniklerini aktararak, insanların bu şeyleri kendi başlarına yapmalarını engelleyen içsel ve dışsal kutuplaşmalardan kurtuldukları bir ortam yaratır.

Bu yüzden terapist, danışanın Öz-liderliğine yönelik içsel ve dışsal kısıtlamaları tanımlayıp değiştirmek için iş birlikçi bir çabayla danışana (ve gerektiğinde de danışanın ailesine) eşlik eder. Terapist danışana güçlendirici İAS varsayımlarını tanıtır: Herkesin değerli olan, fakat kısıtlayıcı rollere giren yanları vardır ve herkes özünde harika liderlik özellikleri olan bir Benlik taşır. Bunun dışında terapist danışanların meraklı, empatik ve saygılı bir ortağı haline gelir. Terapist başlangıçta kısıtlamalarla ilgili sorular sorarak ve danışanın engellerle baş edebilmesi için Benliğini ayrıştırmak üzere yollar önererek daha fazla lider rolüne girebilir. Bununla beraber terapist önerilerde bulunurken veya insanları yanlarla çalışmak üzere yönlendirirken bile danışanın bu müdahalelerle ve deneyimleriyle ilgili fikirlerini sorar ve bunlara saygı gösterir. Danışanın Benliği ortaya çıkarken ve daha fazla inisiyatif alırken, terapinin gerçek bir ortaklık gibi olması için terapist liderliği hemen paylaşabilir ve paylaşmalıdır.

Böylece değişimi yaratmanın birincil sorumluluğu bazı aile terapilerinde olduğu gibi terapiste veya bazı psikanalitik terapilerde olduğu gibi danışana kalmaz. İAS modelinde sorumluluk danışan ve terapist arasında paylaşılır. Terapistin ve danışanın Benlikleri, danışanın yanlarını ve dış dünyayı uyumlu hale getirmek için birlikte çalışan eş-terapistler (cotherapist) gibidir. Danışanın Benliği uzun bir süre için ulaşılamaz olursa (ciddi çocukluk cinsel tacizlerinde bazen böyle olur) terapist bazen geçici olarak tek taraflı bir lider gibi hareket edebilir. Danışanın yanları terapistin ve danışanın Benliğine güvenmeye başladıktan sonra geri çekilip danışanın Benliğinin liderliğine izin verir. Bu durumda danışan ve terapistin Benliklerinin arasındaki eş-terapi ilişkisi aşamalı olarak gelişir.

Böyle bir eş-terapi ortaklığı oluşturulduktan sonra danışanlar genellikle içsel çalışmanın büyük bir kısmını seanslar arasında gerçekleştirirler. Hem seansta oluşturulan planı gerçekleştirirken hem de kendi başına keşiflerde bulunurlar. Danışanların işin büyük bir kısmını terapistin ofisinin dışında gerçekleştirmeye yönelik bu becerisi, danışanların terapistin bilgisine veya yönlendirmelerine daha fazla bağımlı olduğu modellere göre terapiyi kısaltır, danışan için daha güçlendirici, terapist için daha keyifli hale getirir.

## Terapistin Yanları

Terapistlerin böyle iş birlikçi tutumları ve ilişkileri sürdürmek için mümkün olduğunca kendi Benlikleriyle liderlik yapmaları ve kendi aşırı yanlarının müdahalelerine engel olmaları gerekmektedir. Bu yüzden terapistlerin genel olarak psikoterapi uygulamasıyla ve özel olarak da belirli türde danışanlar ve problemleriyle tetiklenen kendi yanlarının farkında olmaları önemlidir. Terapistler bu yanlarını izlemeli ve terapi sırasında kontrolü ele geçirmelerine engel olmanın yollarını bulmalıdırlar. Bu, terapistin de mutlaka terapi alması gerektiği anlamına gelmez, çünkü çoğu insan etkin klinisyenler olmaları için gereken Öz-liderliğe kendi başlarına ulaşabilir. Bununla birlikte terapistin birisiyle düzenli aralıklarla oturup kendi iç sistemi üzerinde çalışması çok işe yarayabilir. Bu modelde en verimli olan terapistler, kendi içsel ailelerini bildikleri için modeli sezgisel olarak anlayanlardır.

Verimli bir terapiye engel olan terapist yanları arasında şunlar bulunur:

- Değişim yeterince hızlı gerçekleşmezse eleştirel yöneticiler son derece yönlendirici veya zorlayıcı olabilirler. Zayıflık veya savunmasızlığa dayanamazlar: "Ona neler olduğunu söylemelisin; bunu kendisi anlayamayacak kadar boğulmuş durumda." "Bir yıldan uzun süredir seni görmeye geliyor – ne terapistsin ama." "Tek yaptığı ağlamak – neden sızlanmayı bırakıp yoluna devam etmiyor ki?"
- Onay-arayan yöneticiler genellikle terapiste bağımlı olan veya tapan danışanlar isterler veya danışanlar memnuniyetsiz ya da üzgün olduklarında etkili görülmediklerinden veya sevilmediklerinden endişe ederler: "Onu kızdırdın, şimdi seni sevmeyecek ve herkese senin ve aptal modelinin hiç iyi olmadığını söyleyecek."
- İşler iyi gitmediğinde terapiste vazgeçmesini veya danışanı suçlamasını söyleyen kötümser yöneticiler: "Sandığından çok daha hasta." "Ne yaptığını bilmiyorsun." "Seni hep manipüle etmeye çalışıyor, acısı kimin umurunda?"
- Danışanların kontrolünü ele almak isteyen veya danışanın üzgün olmasına dayanamayan veya onları kurtarma ihtiyacı olan bakım veren yöneticiler: "Bunu onun yerine senin yapman gerek – belli ki o yapamıyor." "Onun acı çekmesine izin veriyorsan kötüsün demektir."
- Terapisti danışanlara karşı sabırsız hale getiren ve danışanların yük olduğunu hisseden danışanlar: "Yine ne istiyor? Hep büyük bir kriz vardır zaten." "O kadar bağımlı, o kadar talepkâr ki – neden güçlü olamıyor?" "Belki bu hafta randevusunu iptal eder."
- Danışanların acısıyla aşırı özdeşleşen incinmiş yanlar: "Buna nasıl dayanabiliyor? Ne kadar korkunç! Onu dinleme, anlattıkları çok fazla!" "Daha fazla dayanamayacak – bunu hemen durdurmak için bir şey yapmalısın ya da ona yaptırmalısın!" "Uzak durmaya çalıştığın kendi acın kadar fazla."
- Terapistin kendi kilosunu, yeme alışkanlıklarını, ilişkilerini ve genel olarak düşkünlüklerini eleştiren ve bunlara başkalarında da katlanamayan yanlar: "Tanrım, senden daha zayıf ama yine de şikâyet ediyor – sen tam bir domuz olmalısın!"

Bu ve başka yanlar terapiye müdahalede bulunduğunda terapistin bunun farkında olması gerekir. O yanların geri çekilip Benliğe güvenmesini sağlayabilmesi ya da bu mümkün değilse, bir yanının müdahalede bulunduğunu itiraf edip danışandan özür dilemesi gerekir. Terapistin her zaman Öz-liderlik modeli olması gerekmez ve bunu yapamaz, ama yanlarının müdahalede bulunduğu zamanların sorumluluğunu alarak model olabilir. Meslektaşlarımın ve benim bir varsa-

yımımız var: "İAS terapisinde bir problemle karşılaştığınızda bunun nedeni genellikle müdahale eden bir yandır, ama bu yanın size mi yoksa danışana mı ait olduğunu bilmezsiniz."

### Aktarım ve Karşıaktarım

Bazen bir yanın müdahale etmesinin nedeni geçmişte donup kalması ve durumla o perspektiften ilişki kurmasıdır. Bu psikodinamik modellerde "aktarım" ve "karşıaktarım" olarak bilinen duruma benzerdir. Danışanların benimle sanki geçmişlerinden biriymişim gibi ilişki kurması (aktarım) ve benim de bazen danışanlarımı ebeveynlerimden biri gibi görmem (karşıaktarım) nadir görülen bir durum olmasa da İAS modeli bu fenomene biraz farklı yaklaşır. Beni sevgilisi, ebeveyni ya da kardeşi olarak gören danışan değildir. Beni öyle gören sadece onun bir yanıdır – geçmişte duygusal olarak yüklü bir zamanda donup kalan ya da o kişiyle yaşadığı etkileşimlerin yükünü taşıyan bir yanıdır.

Sözgelimi bir kadın danışanın babası tarafından tekrar tekrar reddedildiği bir dönemde donup kalan sürgün çocuk yanı varsa, o yanı sürekli olarak benim onayımı isterken, koruyucu yanı benim onu reddetmemi bekleyerek beni sürekli olarak itecek ve beni güvenilmez bulacaktır. Benim bu aktarımı mevcut ilişki bağlamında ele almam mümkün olduğu gibi danışandan bu aktarım duygularını ya da inançlarını taşıyan yanları bulmasını istemem ve o yanlarını geri getirmesine ya da burada ve önceki bölümde anlatıldığı gibi yüklerini boşaltmasına yardım etmem de mümkündür. Bu yanlar yüklerinden veya zaman içinde saplanıp kaldıkları noktadan kurtulduktan sonra artık bu tarihi geçmiş görüşleri veya duyguları taşımaya devam etmezler.

Çok ciddi ve kronik taciz yaşadıkları için Benliklerine geçici olarak ulaşılamayan az sayıdaki danışanım bu konuda istisna oluşturur. Bu danışanların yöneticileri Benliklerinin yönetimine izin vermez, bu yüzden ben de doğrudan bu yanlarla ilişki kurarım. Sonuç olarak da doğrudan bana dair çarpık algılarıyla karşılaşırım. Bunlar çoğu zaman zorlayıcı ilişkilerdir, çünkü her türlü tahrike, suçlamaya veya beklentiye maruz bırakılırım. Böyle bir danışanın sadece bir yanının benimle bu şekilde ilişki kurduğunu hatırlamak işe yarar – otorite figürleriyle aşırı şekillerde ilişki kurmak için iyi nedenlerinin olduğu bir zamanda donup kalan bir yandır bu. Böyle bir tetiklenme karşısında Öz-liderliği sürdürebilirsem o yan benim karıştırdığı kişiden farklı olduğunu yavaş yavaş fark edecektir. O zaman onu geri getirmeme ve yükünü boşaltmama izin verecektir.



Öz-liderliği bir dereceye kadar başarıyla sürdüren terapistler doğaları gereği danışanlarının açmazlarına karşı merak ve şefkat hissedip bu duyguları ifade edecek ve danışanlarının becerilerine saygı duyacaklardır. Bu, terapistin öfke, mutluluk veya üzüntü gibi başka duygular hissetmeyeceği anlamına gelmez. Yanları sürgüne gönderilmediği için tavsiye verip deneyimlerini renklendireceklerdir. Terapistlerin yanlarının danışanlara verdiği geribildirim, bu yanlar aşırı olmadığında paha biçilemez olabilir. Bu yüzden terapistlerin yanlarından gelen bilgileri danışanlara iletmeleri teşvik edilir. Ancak terapist, bir yanı adına konuşmadan önce onun aşırı ve algılarının çarpık olup olmadığını belirlemeye çalışmalı; emin değilse bu şüphesini danışana ifade etmelidir. Terapi seanslarının dışında kendi yanlarıyla çalışmak, çarpıtma yapmalarını ve müdahale etmelerini engellemek, Öz-liderliğin şefkatini ve saygısını sürdürmek terapistin sorumluluğudur.

Bu şefkat ve saygı, ses tonu ve sözel olmayan davranış aracılığıyla tutarlı bir şekilde ifade edilir. Böylece Benlikleriyle liderlik yapan terapistler eğer gerekiyorsa danışana içerik bakımından zorlayıcı şeyler söyleyebilir, ama altta yatan şefkat ve saygı hissini yine de iletebilirler. Durum böyle olduğunda danışanlar o kadar savunmacı bir şekilde tepki vermezler çünkü eleştiriyle birlikte gelen ilgiyi de hissedebilirler. Danışanların Benlikleri terapistlerinin Benlikleri tarafından ortaya çıkarılmış olur.

Bununla birlikte terapistlerin bu tür şefkatli bir Öz-liderliği sürdürmeleri genellikle biraz zordur. Çoğu danışanla terapi ani düşüşlerle dolu bir hız trenine benzer. Semptomları hızla yatıştırmaya fazla yatırım yapan bir terapist danışanı iyi olduğunda kendini mutlu, danışanı iyi olmadığındaysa kö-

tümser hisseder. Bu da danışanın işe yaramayan kötümserliğini ve içsel suçlamalarını artırır. Benzer şekilde terapist, danışanın kimseye güvenmeyerek onu korumaya çalışan öfkeli veya mesafeli yanları veya aile üyeleri karşısında da Öz-liderliğini sürdürmede zorlanabilir. Ya da eğer danışanın aile üyeleri terapiste karşı öfkeli veya küçümseyen bir tutum içindeyse terapist elinde olmadan onlardan hoşlanmayabilir ve kendini onlardan korumaya çalışabilir.

Terapist bunun yerine çalkantılı sularda dengeli, meraklı ve güvenli halde kalmaya devam ederse, aile üyeleri üzüntü veya öfke kısır döngüsüne girmek yerine Öz-liderliklerini yeniden kazanabilirler. Terapist ve danışan engeli kışkırtan şeyi sakince inceleyebilir, onu onarmak veya engellemek için bir adım geriye çekilebilirler. Tekrar kötüleşmenin kurbanı olmak yerine bundan bir şeyler öğrenebilirler.

Bunlar İAS mayın tarlasındaki mayınlara sadece birkaç örnek. Öz-liderliği sürdürebilen bir terapist "kararlı bakım" -sürekli tahrik karşısında bakım verebilme- verebilir ve terapi başarıya ulaşır. Bu tür bir çalışmanın güzel yanı terapistin içsel sistemine yönelik ödülün çoğu kez danışanınki kadar büyük olmasıdır. Öz-liderliği sürdürmek son derecede terapötiktir.

## *Dilin Tanıtılması*

İAS modelinin dili danışanlar için oldukça rahatlatıcı ve güçlendiricidir. Utanç, öfke, güçsüzlük ve muhtaç olma hallerinin temel kişiliklerinden değil, kişiliklerinin bazı küçük yanlarından -değişmesine yardım edebilecekleri yanlarından- kaynaklandığını keşfettikten sonra hayat artık o kadar kasvetli görünmez. Kendilerinde bu aşırı yanlarından çok daha fazlasının olduğunu ve diğer kaynakların bu yanlara yardım etmek üzere kullanılabileceğini fark ederler.

Bu amacı başarmanın ilk adımları danışanların kendilerini ve problemlerini tanımlama tarzlarında bir değişiklik yapmayı içerir. Tek parçalı bir dil kullanmaktan çok katlı dile doğru bir değişimdir bu. Çoğu danışan kendilerinde bunu zaten fark etmiş gibidir ya da en azından bu konuda bir sezgileri



vardır ve bazen bu dili kendiliğinden kullanırlar ("Bir yanım lise toplantısına gitmek istiyor, ama diğer yanım korkuyor").

Dili tanıtmanın bir yolu danışanların problemlerini ya da ne hissettiklerini tarif etmelerini sağlamak, sonra da söylediklerini yanlar dilini kullanarak onlara geri bildirmektir. İşte bir örnek:

MARY: Kusma konusunda düzelmeye çalışıyorum ve bazen başarıyorum da, ama annemler sadece kustuğum zamanı görüyor. Kaydettiğim gelişmeyi görmüyorlar. Bu da, "Vay canına, iyi gidiyorum ya," düşüncesini alıp götürüyor.

TERAPİST: Bu da artık denemek istememene mi neden oluyor?

MARY: Evet. Daha iyi olduğumu biliyorum, ama aynı zamanda, "Ne gerek var?" duygusuna da kapılıyorum. Sanki bir mazeret gibi, çünkü başta yapabilirim diye düşünüyorum, ama sonra, "Hayır, durmalıyım," diyorum.

TERAPİST: Kulağa farklı yanlarınız bu konuda birbiriyle tartışıyor gibi geliyor. Bir yanınız ebeveynlerinizin gelişmeyi görmemelerine kırılıyor ve size vazgeçmenizi söylüyor, başka bir yanınız ne olursa olsun denemeniz için sizi zorluyor. Doğru mu?"

MARY: Evet. Doğru.

TERAPİST: Orada başka ne duyuyorsunuz? Sizi sürekli eleştiren bir yanınız var mı?

MARY: Evet, kusmayı bırakamadığım için kendimi bir ezik gibi hissettiğim çok oluyor.

TERAPİST: Yani siz kustuğunuzda bu yanınız tepenize biniyor ve size ezik diyor?

MARY: *(Ağlıyor)* Evet.

TERAPİST: Bunun da bir yardımı olmuyor, değil mi? Ve görünüşe göre şimdi sizi üzgün hissettiren bir yan ortaya çıktı. Değil mi?

MARY: Evet, bir süredir ortalıkta kendisi.

Mary'nin son cevabı bu dili sadece kabul etmekle kalmayıp kullanmaya da başladığını gösteriyor. Danışanın kullandığı hemen her ifade, yanlar dilini tanıtmak için bir fırsat olarak kullanılabilir:

BAYAN JOHNSON: (Mary'nin annesi): Banyoda bıraktığı pisliğe dayanamıyorum. Yakında bunun icabına bakmazsa ne yapacağım bilmiyorum.

TERAPİST: Banyodaki pisliği bulduğunuzda kendi kendinize ne söylüyorsunuz?

BAYAN JOHNSON: Bunu beni kızdırmak, burnumu sürtmek için bilerek yaptığını söylüyorum.

TERAPİST: Sizi kızdırmak için yaptığını söyleyen bu yanınız Mary'ye karşı nasıl davranmaya zorluyor sizi?

BAYAN JOHNSON: Mary'ye bağırıyorum o zaman. Onu dışarı atmakla tehdit ediyorum. Sonra da suçluluk duyuyorum. Ama başka ne yapacağımı bilmiyorum.

TERAPİST: Suçluluk hissettiğinizde kendi kendinize ne söylüyorsunuz?

BAYAN JOHNSON: Kötü bir anne olduğumu ve en başında böyle bir probleminin olmasının benim hatam olduğunu, bu yüzden ona kızmamam gerektiğini söylüyorum.

TERAPİST: Yani ona çok kızan bir yanınız ve buna karşı koyup size saldıran başka bir yanınız var. Doğru mu?

BAYAN JOHNSON: Evet – çok çılgınca, değil mi?

TERAPİST: Hayır, korkutucu bir probleme karşı oldukça normal bir reaksiyon. Ama normal olsa bile bu yanlar arasındaki bu savaş Mary'ye istediğiniz gibi davranmanıza engel oluyor. Öyle değil mi? Bu yanlarınızla olan ilişkinizi değiştirmek ister miydiniz?

İkinci örnekte gösterildiği gibi, "Kendine ne söylüyorsun?" sorusu içsel diyaloğu değerlendirmede çok faydalıdır. Danışan, "...... diyorum," der, terapist bunu, "Oh, yani bir yanın ...... diyor. Bu konuda kendinle tartışıyor musun hiç?" şeklinde tercüme eder. Danışan, "Evet, ......... diye düşünüyorum," diye cevap verir. Terapist tekrar tercüme eder, "Oh, demek bu yanın diğeriyle aynı fikirde." Bu aşamada amaç terapistin bu tercüme süreci boyunca yanlar dilini nazik bir şekilde danışana tanıtması ve danışan ve terapistin birlikte danışanın probleminde önemli roller oynayan yanlarının bazılarını tanımalarıdır.

Bazı insanlar başlangıçta tek parçalı bir kişiliğe sahip olmadıkları fikrinden rahatsız olur ve bu dili kullanmaya direnirler. Çünkü bazı yanları deli olmaktan veya Çoklu Kişilik Bozukluğuna sahip olmaktan veya terapistin böyle düşünmesinden korkar. Ya da genel olarak içsel hayatlarını ortaya koymaktan veya terapist tarafından belirli şekilde davranmaya zorlanmaktan korkarlar ve dil konusunu savaş alanı olarak seçebilirler. Ya da kendini ifade etmeden ve terapistin kendi bakış açısını anladığından emin olmadan gücü teslim etmek istemeyen bir yan tarafından baskılanıyor olabilirler: "Benim yanlarımdan bahsetme! Burada problem olan şey Mary'nin banyoyu berbat etmesi." Ya da terapist bu dili konuşmaktan rahatsızlık duyabilir, danışanın bunu aptalca ya da tuhaf bulmasından korkar ve bu güvensizliği danışana aktarır.

Nedeni her ne olursa olsun, ben yanlar diline karşı bir dirençle karşılaştığımda genellikle bu dili kullanmayı bırakır ve danışanın bana biraz daha güvenmesini beklerim. Kendim insanların bu dile nasıl tepki verecekleri konusunda güvensizlik hissettiğim zamanlarda şimdikinden çok daha fazla dirençle karşılaşıyordum. Benliğim ön plandayken bu modeli tanıttığımda rahatsız olan bir danışanla nadiren karşılaşırım.

Yeni başlayanlar bu noktada iki hata yaparlar. Ya danışanlara bu modelin esaslarını öğretmek için koştururlar, yanlar dilini çok erken ve çok büyük bir gayretle ve çok fazla sözle tanıtırlar; bu da genellikle danışanlarda savunmacı reaksiyonlara neden olur. O zaman da terapistler ya tamamen vazgeçer veya modeli satmak için daha fazla çabalarlar. Terapistlerin yaptıkları diğer hataysa dil konusunda çok kararsız ve tutarsız oldukları için bu dilin asla yerleşmemesine yol açmalarıdır. Ayrıca terapistler danışanların bu dille ilgilenmeyeceklerini de varsayabilirler.

Ben genellikle bu dili bir süre kullandıktan sonra İAS'nin temel fikirlerini tanıtırım. Buna benzer şeyler söylerim:

Duygularınızı veya düşüncelerinizi tarif etmek için "yanlar" sözcüğünü kullandığımı fark etmişsinizdir. Bunu yapıyorum çünkü hepimizin içinde savaşan ve gücü birbirinin elinden kapmaya çalışan farklı kişiliklerimizin olduğuna inanıyorum. Bu kişilikler savaş halinde olduğunda kendinizi kontrolden çıkmış gibi hissedersiniz, değil mi? Ve bazen bir yan

kontrolü ele geçirip size istemediğiniz şeyleri söyletebilir veya yaptırabilir, öyle değil mi? Bu yanlar bazen aşırı ve yıkıcı olsalar bile hepsinin sizin iyiliğinizi istediğini biliyorum. Onları birbirleriyle iyi geçinip size bunu yapmayı bırakmaları için tercih edilen rollerine sokmanıza nasıl yardım edebileceğimi biliyorum. Bu ilginizi çeker mi?

Danışanın yöneticilerinin o sırada bana ne kadar güvendiklerine bağlı olarak bazen ne yapacağımızı açıklama konusunda bütün söylediklerim bu kadar olabilir. Bazı danışanların yöneticilerinin rahatlaması için modeli ve teknikleri uzun uzadıya anlatmam gerekebilir. Daha sonra anlatacağım gibi yöneticilere büyük saygı duyarım ve ikna olduklarını hissetmeleri için gerektiği kadar anlatırım.

## *İçsel İlişkileri Ele Almak*

Yanlar dili tanıtılıp danışanlar tarafından bir dereceye kadar kabul edildikten ve uygulanması onaylandıktan sonra model birkaç seviyede kullanılabilir. Muhtemelen en az tehdit edici olan seviye danışanlara yanları ve yanların danışanla ve birbiriyle ilişkileri hakkında sorular sormaktır.

Kişinin probleminin tartışılması sırasında farklı yanlar tanımlanırken terapist, her yanın Benlikle, diğer yanlarla ve dış ortamlarındaki diğer kişilerle ilişkileri hakkında sorular sorabilir. Hem terapist hem de danışan için amaç, içine girdikleri içsel ekolojiyi hissetmektir. İAS modelini kullanmaya başlayan terapistlerin bu aşamada danışanlarıyla yanları ve onlarla ilişkileri hakkında uzun uzun konuşmaları akıllıca olur. Danışanın sistemine girmeden önce danışanın önemli içsel ilişkileri hakkında bilgi sahibi olmak faydalıdır, böylece terapistin ve danışanın Benlikleri müdahaleleri planlayabilir ve tepkileri öngörebilir. Model konusunda daha tecrübeli olan terapistler, danışanlarla içsel ilişkilerini konuşmaya genellikle az zaman ayırırlar, çünkü yaygın içsel örüntülerin farkında olduklarından bu örüntüleri yanların kendilerinden öğrenmek için danışanın içsel sistemine görece hızlı girme konusunda kendilerine güvenirler. Ayrıca danışanların Benlikleri yanların kendilerine söylediği şeyleri de aktarabilir. Danışanın yöneticileri-



nin aşırı korku dolu veya güvensiz olduğu bir durumda deneyimli bir terapist bile yöneticiler daha fazla güven duymaya başlayana dek yanlarla doğrudan konuşmak yerine onlar hakkında konuşma seviyesinde kalırlar. Aşağıda bu konuyla ilgili bazı içerik alanlarını bulabilirsiniz.

### Bir Yan ve Benlik arasındaki İlişki

Danışan bir yanını tanımladıktan sonra terapist danışana o yanı hakkında ne hissettiğini sorabilir; danışan onun yaptığı şeyi neden yaptığını düşünüyordur; danışan onun sesini ne sıklıkta duyar; danışan üzerinde ne kadar etkisi vardır veya tersi; ve genel olarak danışan onunla olan ilişkisinin nasıl değişmesini ister. Terapist danışana seanslar arasında tanımlanmış yanına odaklanmasını ve onu kimin, nerede ve ne zaman tetiklediğini; bu yan tetiklendiği zaman danışanı nasıl etkilediğini, danışanın onu ne kadar sakinleştirebildiğini veya kendisinden ne kadar ayırabildiğini izlemesini isteyebilir.

### İki Yan Arasındaki İlişki

Terapist aynı soruları iki yan arasındaki ilişki hakkında da sorabilir. Danışan bu iki yanın birbirine karşı ne hissettiğini, birbirini nasıl etkilediğini veya nasıl tetiklediğini düşünmektedir? Yanlar neden bu şekilde ilişki kurmaktadır? Fazlasıyla kutuplaşmış veya koruyucu ilişkileri keşfetmek çok önemlidir. Danışana kutuplaşmış yanların birbirini nasıl sabote ettiğini ve daha iyi geçinmeleri için onlara nasıl yardımcı olunabileceğini sormak işe yarayabilir.

Fazlasıyla kutuplaşmış yanlar tek taraflı olarak aşırılıklarını bırakmazlar. Kutuplaşmanın iki tarafında bulunan yanların, kendileri geri çekilirse diğerinin kontrolü ele geçireceğinden korktukları için diğerinin de kendisiyle aynı zamanda rolünü değiştireceğine inanması gerekir. Bunun olması için iki yan, Benliğin diğer yanın kontrolü ele almasına izin vermeyeceğine inanmak zorundadır. Aynı şey fazla koruyucu içsel ilişkiler için de geçerlidir. Koruyucu yan, koruduğu yanın güvende olduğundan ve Benliğin onunla ilgileneceğinden emin olmadan koruyucu rolünden vazgeçmez.

Bu içsel değişimin iki taraflı veya ekolojik doğası iki önemli ilkenin altını çizmektedir. Öncelikle eğer bir danışan aşırı bir yanın değişmesine çalışıyorsa, bu yanın kutuplaştığı veya korumaya çalıştığı yanı veya yanları bulup denkleme dâhil etmesi önemlidir. İkincisi, yanların Benliğe olan güvenini artırmak için danışanın yapabileceği her şey işe yarayacaktır.

### Dışsal Çalışmayla Benliğe Güveni Artırmak

Çoğu danışanın Benlikleri liderlik yapmadığı ve savaşan yanlar tarafından aşırı şekillerde yönlendirildikleri için, yanların Benliğin liderlik yapabileceğine dair inancı çok azdır. Bu nedenle danışanın bazı yanları kendilerine bakması için dış dünyada birilerini bulmaya yönelirken, diğer yanlar incinmekten korktukları için böyle insanlara hiç güvenmezler.

Danışanın yanlarının Benliğin liderlik becerilerine güvenmesinin pek çok yolu vardır ve bu yolların hepsi içsel çalışmayı içermez. Sözgelimi, danışan Benliğin liderliğinde ebeveynleriyle riskli bir konuda konuşabilirken danışanın yanları onu korumaları gerekmediğini, Benliğin riskli durumları idare edebildiğini görebilirler. Bu yüzden, eğer terapist kendine güvensizliği yüzünden veya danışanın yanları Benliğine yeterince güvenmediği için danışanın içsel alanına girmeye gönülsüzse, terapist ve danışan, danışanın Benliğin liderliğinde denemeler yapabileceği dışsal durumlar üzerinde konuşabilirler. Aslında Bowen'ın terapisinin büyük bir bölümü (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988) bu tür bir çalışma olarak görülebilir. İAS terapisi genellikle danışanın kendi içsel sistemiyle çalışmasıyla dış ilişkilerinde Öz-liderlik denemeleri yapması arasında gidip gelir.

### *İçsel Sisteme Güvenli Bir Şekilde Giriş*

İAS modelinde danışanın içsel sistemine girip doğrudan çalışmanın iki temel yolu vardır. İlkine "doğrudan erişim" (direct access) denir. Burada terapist doğrudan bir veya iki yanla konuşur veya Geştalt terapisinin öncülüğünü yaptığı boş sandalye tekniğini kullanarak yanların birbirleriyle veya Benlikle konuşmalarını ister. Diğerine "iç-görü" denir. Danışan burada kendisinin görüp terapiste tarif ettiği yanları bulmak ve onlarla çalışmak için kendi içine bakar. Bu metotların ikisi de etkilidir; bu yüzden de potansiyel problemler ve onlardan nasıl uzak durulacağı hakkında yeterli bilgi sahibi olmadan uygulanmaları tehlikelidir. 5. Bölümde doğrudan erişimin ve iç-görünün yöntemlerini tarif etmeden önce bu tehlikelerden ve ilkelerden söz edeceğim.



### Çocuksu Sürgünler

2. Bölümde anlatıldığı gibi bu modeli kullandığım hemen her danışanın genç, çocuksu yanları vardır (iç-görü kullanıldığında bunlar genellikle farklı yaşlardaki çocuklar olarak görünürler). Bu yanlar üzgünken şu duyguların bir kombinasyonunu hissederler: ihmal edilmiş, terk edilmiş, muhtaç, yalnız, çaresiz, umutsuz, aciz, mahcup, suçlu, değersiz, sevilmeyen, korkmuş, içi boş. Küçük yanlar ayrıca danışana keskin bir acı, titreme ve huzursuzluk, yoğun bir açlık veya iştah kaybı gibi bir sürü fizyolojik rahatsızlık da verebilirler. Bu yanlar sürgünden getirilip kendileriyle ilgilenildiğinde sevinç, bağlılık, hayranlık, memnuniyet, uygun şekilde üzüntü, empati ve sıcak bir sevecenlik hissedebilirler. Ayrıca son derece yaratıcı, doğal ve muziptirler. Başka bir deyişle dışsal bir çocukla aynı duygu yelpazesine sahiptirler.

Herkesin böyle çocuksu yanları vardır, o yüzden bu şekilde tarif edilmeleri okura tanıdık gelecektir. Bununla birlikte pek çok danışanda bu yanlar (diğer insanlara benzer şekilde) kendileriyle ilgili aşırı fikirlerle yüklüdür ve danışanın geçmişindeki aşırı bir noktada saplanıp kalmışlardır. Danışanın içsel sisteminde yöneticiler, sürgünleri Benlikten ve diğer pek çok yandan ayırırlar. Bu yüzden bu çocuksu yanlar içsel sistemde kronik olarak ihmal edilirler; sonuç olarak sürekli çok üzülmeye açıktırlar. Ayrıca pek çok danışanda bu içsel çocukları küçümseyen ve danışanın onlardan utanmasına neden olan başka yanlar vardır. Dolayısıyla bu çocuksu yanlar sadece ihmal edilmekle kalmazlar; ayrıca kronik bir şekilde onaylanmaz ve içsel olarak eleştirilirler. Bu da sadece onların kendileriyle ilgili, geçmişten gelen olumsuz inançlarını onaylamaya yarar.

Böyle bir danışanın acı, çaresizlik, utanç ve kötü anılardan oluşan bir rezervuarı olduğu düşünülürse, danışanın içsel sisteminin onu bu yanlarından uzak tutmak üzere organize olmasına şaşmamak gerek. Yöneticiler, bu kapılar açılırsa danışanın acı ve kederden oluşan kara deliğe çekileceğine ve bir daha asla geri dönmeyeceğine inanırlar. Yöneticiler yaygın bir şekilde bu duyguların değişmez olduğuna, bu yüzden tek çözümün bu çocuksu yanları ayırmak (bir yere kapatmak) ve duygularını tetikleyen dışsal uyaranlardan kaçarak bu yanları tetiklemekten uzak durmak olduğuna da inanırlar. Yangın söndürücüler gibi diğer yanlar, eğer bu çocuksu yanlar uyanırsa hızla dikkatlerini dağıtmak veya bu yanları uyuşturmak için harekete geçmeye hazır bir şekilde oturup beklerler. Yangın söndürücüler 2. Bölümde anlatıldığı gibi görevlerini başarmak için ne gerekiyorsa yaparlar. Bulimiyası olan danışanlar için ilk seçenek genellikle yiyecektir. Ama yemek işe yaramazsa bu yanlar alkol, uyuşturucu, seks, kendini kesme veya çalma gibi başka önlemlere de başvurabilirler.

## Kaynaşma

Yöneticiler ve yangın söndürücüler, sürgünlerin duygu, düşünce veya duyumlarının taşmasından, dolayısıyla kişinin Benliğiyle kaynaşmasından veya bütün sisteme nüfuz etmesinden korkarlar. Yani yanlar eğer fırsatını bulurlarsa kendilerini diğer yanlardan veya Benlikten ayıran sınırları silme becerisine sahiplerdir. Bir yan duygularını Benliğe aşıladığında Benliğin kaynaklarını gizler ve bir anlamda Benlikle birleşir veya sistemin kontrolünü ele geçirir. Yöneticilerin ve yangın söndürücülerin korktuğu esas şeyin, Benlikle sürgünlerin bu şekilde birleşmesi olduğunu hatırlamak önemlidir (sürgünlerin sırlarının olduğu ve yönetici ve yangın söndürücülerin bu sırrın açığa çıkmasından korktukları durumlar hariçtir).

Yöneticiler ve yangın söndürücüler bu karışmadan neden bu kadar korkarlar? Benlik çocuksu sürgünün duygularıyla birleştiğinde bu yanın acısı, kederi veya korkusu altında ezilir, liderlik etmeyi bırakır ve sistem çok daha fazla incinebilir olduğunu hisseder. Ayrıca çocuksu sürgünler genellikle çaresizce kendilerine bakacağına inandıkları dışsal bir kişi bulup onu idealleştirirler. Ya da sürgünler değersizlik yükünü taşırlar ve kendilerini en başta değersiz hale getiren kişiye benzer biri tarafından kurtarılmayı isterler. Bunun sonucu olarak da danışan tekrar tekrar ilişkilere dalar ve reddedilir veya daha kötü şekillerde incinir.

Son olarak, çocuksu sürgünlerin etrafı sıklıkla yangın söndürücülerle kuşatılmıştır. Yangın söndürücüler bu çocukların üzgün olduğuna dair her belirtide güçlü bir şekilde tepki verirler. O halde bazı vakalarda yöneticiler tek başına çocuksu sürgünlerden korkmaz, sürgünlere "yardım etmek" için aceleci, yıkıcı yöntemler kullanan yangın söndürücülerin serbest kalmasından korkarlar. En yaygın korku, öfkenin serbest kalmasıdır. Taciz edilen bir kişide serbest kalan öfke, kişinin başka birini taciz etmesiyle veya diğer insanların bu öfkeye verdiği tepkiyle incinmesiyle sonuçlanabilir. Ayrıca eğer çocuksu yanların taciz eden kişi tarafından kurtarılmaya dair güçlü bir gereksinimi varsa, öfkenin serbest bırakılması bütün kurtarılma umudunu sona erdirecektir, çünkü taciz edenin yaptığı şeyin fark edildiği ortaya çıkmış olur ve kişi ilişkiden ayrılabilir.

Kronik olarak taciz edilen kişiler için yöneticiler, işi kişinin intihar etmesini sağlamak olan bir yanın serbest kalmasından da korkarlar. Böyle bir yana eğer acı dayanılmaz olursa buna bir son verme veya sırları sır olarak saklama sorumluluğu verilmiştir. Bu intihar yanları sürgünler açığa çıktığında bile tetiklenebilir. Korkulan diğer tepkiler arasında tipik yangın söndürücü hareketleri olan kendini kesme veya tıkınırcasına yeme, uyuşturucu, alkol ve seksi aşırı derecede kullanma bulunur. Bu yüzden bütün bu yangın söndürücüler gizli bomba gibi pusuda beklerler. Sürgünlerin kapısının vaktinden erken açılması bu bombaların pimini çekebilir. Yöneticiler haklı bir şekilde bu bombalar etkisiz hale getirilene kadar iyi niyetli terapistlerin kapıyı zorla açma çabalarına direnirler.

Özetle, çocuksu sürgünlerin kaynaşması, yönetici ve yangın söndürücülerin kişiyi uzak tutmak için çabaladığı acı ve incinebilirlikle sonuçlanabilir. Kaynaşmanın tek başına yıkıcı olmadığını hatırlamak önemlidir. Hatta pek çok sürgün yan

için duygularının bir noktada Benlik tarafından deneyimlenmesi önemlidir. Bu duygular deneyimlendikten sonra sürgünler tamamen kabul edildiklerini hissederler. Kişi bu duyguları ve duyumları hissederken, sürgünlerin başlarına gelenler, kişinin bunları sadece hatıralar veya film sahneleri gibi deneyimlendiği zamanlara göre daha kolay kabul edilir ve daha az inkâr edilir.

Burada kaynaşmanın zamanlaması konusunda temkinli olmayı bırakmamak gerektiğini söylemek isterim. Sürgünlerin yoğun duygularının Benliğin altında ezileceği şekilde erkenden paylaşılması, bazı olumsuz sonuçlara yol açabilir. Öncelikle, eğer Benlik korkarsa, üzülürse veya sürgün gibi gençse, Benlik artık onu rahatlatıp güven veremez. İkincisi, bir yönetici hızla sistemi kapatabilir ve kişiyi cezalandırabilir veya terapistten uzaklaştırabilir. Üçüncüsü, kolayca tetiklenen yangın söndürücüler patlayabilir, tehlikeli, dürtüsel davranışlara yol açabilirler. Bu nedenlerle sürgünlere ilk yardım etme çabaları sırasında sürgünlerin Benliği boğmasına izin vermemek en iyisidir.

Benliğin, altında ezilmeden bir yanın bazı duygularını nasıl deneyimleyebileceğine dair başka bir benzetme de danışanlar için faydalı olur: Sörfçüler başlarını suyun üstünde tuttukları sürece büyük dalgalarda bile güvende olduklarını bilirler. Ama başları suyun altına gömüldüğü an kuma çarparlar. Benzer şekilde, dalgaların altına tamamen gömülmediği sürece Benlik bir yanın duygu dalgalarıyla güvenli bir şekilde taşınabilir. Sistemin korktuğu şey tamamen dalgaların içine gömülmektir.

Bu nedenle sürgünleri serbest bırakmak hassas bir işlem olabilir. Ancak İAS modelinin önemli bir amacı Benliğin çocuksu sürgünlerle ilgilenildiğinden emin olmasını sağlamaktır. Sürgünlerle ilgilenmek genellikle Benliğin tanıklığını, onları dinlemesini ve başlarına gelenlere dair hikâyelerle empati kurmasını; geçmişi ve biriktirdikleri yükleri bırakmalarına, böylece şimdiki zamanda rahatlıkla yaşayabilmelerine yardımcı olmayı; bedenlerine sarılmayı; korkularını yatıştırmayı; kusurlarını kabul etmeyi; onlarla oynamayı; onları düzenli aralarla ve üzgün olduklarında ziyaret etmeyi ve Benlik meşgulken onlarla ilgilenecek başka yanlar ayarlamayı içerir. Başka bir deyişle ilgili bir yetişkinin terk edilmiş veya travmatize olmuş çocuklara yapacağı şeyi Benlik bu sürgünlere yapar.



Benlik bunu tutarlı bir şekilde yapabildiğinde bu yanlar aşırı olmayan durumlarına geri dönerler; tekrar normal çocuklar olurlar. Bu yüzden yöneticilerin inançlarının aksine bu çocuksu sürgünler değişebilir ve çoğu kez de oldukça hızlı değişirler. Bu yanlarla bir kez ilgilenildikten sonra onların ve aşırı duygularının önüne duvar örülmesi gerekmez. Aslında aşırılıkları sürdüren şey bu sürgünlere karşı duvar örülmesidir. Özetle sürgünün duygularını paylaşmak çoğunlukla hayati önem taşır, ama Benlik kendi sınırlarını kaybedip sürgünlerle tamamen kaynaşmadan bunu yapabilene kadar beklemek gerekir.

## *Yöneticilerle İş Birliği Yapmak*

Yöneticilerin, çocuksu sürgünlerin kaynaşmasıyla ilgili haklı endişeleri düşünüldüğünde sürgünler nasıl güvenli bir şekilde serbest bırakılıp ilgili görebilirler? Yöneticilerin, Benliğin sürgünlere ulaşmasına izin verecek kadar rahatlamaları için, sürgünlerin kapısını açarlarsa aşağıdakilerin olacağına (ya da olmayacağına) ikna olmaları gerekir:

1. Benlik sürgünlere yardımcı olabilir; bu korkunç duygular değişecektir.
2. Benlik boğulmayacaktır – bu iş sürgünlerle kaynaşmadan yapılabilir.
3. Tehlikeli yangın söndürücüler harekete geçmeyecektir.
4. Terapist sürgünlerden iğrenmeyecek, onları açığa çıkardığı için danışana saygısını kaybetmeyecek, onu terk etmeyecek veya cezalandırmayacaktır.
5. Danışanın dış ortamı sürgünleri açığa çıkaracak kadar güvenlidir; danışanın hayatındaki insanların, sürgünlerin ortaya çıkmasına incinmiş bir şekilde tepki verecek tehlikeli yanları yoktur (ve eğer danışan saldırıya uğrarsa Benlik sürgünlere yardım edecektir).

6. Sürgünlerin sakladığı her türlü sırrın açığa çıkışı, ölüm, yeniden taciz edilme, aile üyelerinden kurtulma veya onlarla bağlantı kurma şansının kaybı gibi korkunç sonuçlara neden olmayacaktır.

7. Aşırı koruyucu rollerine gerek kalmadığında yöneticiler ortadan kaldırılmayacaktır.

Yöneticiler bunlara ikna edilebilirse Benliğe erişime imkân verir ve hatta terapiste direnmek yerine yardımcı olurlar.

Her yönetici bu endişelerin hepsini taşımaz, ama bunlar en yaygın endişelerdir. Terapistin bunları düzgün bir şekilde incelemesi gerekir. Aşağıda bu endişelerin her biriyle ilgilenmek için bazı yollar sunuyorum.

## Sürgünlerin Değişebileceğine Dair Güvence Vermek

Çoğu yönetici, danışanın acısıyla çalışmanın bir anlamı olmadığında ısrar eder, çünkü "hasar zaten verilmiştir ve geri alınamaz, bu yüzden yapılabilecek tek şey acıdan uzak durmak ve geriye bakmamaktır." Bu yönetici felsefesinin somut örneği olan Richard Nixon'a son röportajında uzun yaşamın sırrı sorulduğunda şöyle cevap vermişti: "Benim görüşüm, 'Asla arkana bakma, her zaman geleceğe bak, çünkü geleceğe bakarsan tadını çıkaracak kadar uzun yaşayabilirsin. Geriye bakarsan ölürsün,' şeklindedir," (*Chicago Tribune,* 10 N-Haziran, 1993).

Bu inanca karşı çıkmak için, buna neden inandıklarını anlasam bile doğru olmadığı konusunda yöneticilere güvence veririm:

> "Acını ve korkunu taşıyan bu yanlar, eğer onlarla ilgilenilirse değişebilirler. Bu yanların içinde bulunduğu aşırı durum, geçmişte saplanıp kalmalarının ve sürgüne gönderilmelerinin bir sonucu. Sürgünden geri getirilip kendileriyle ilgilenildikten sonra aşırı duygularını bırakacak ve değerli, eğlenceli yanlar olacaklar ve siz yöneticiler de onları dışarıda tutmak için bu aşırı rolde kalmak zorunda kalmayacaksınız."



Yöneticilerin bu olasılığı düşünmeleri için biraz zaman, azim ve deneyim gerekebilir.

## Kaynaşmayı Kontrol Etme

Son birkaç yıl içinde İAS modelinde yapılan en önemli keşif, yukarıda sayılan endişelerden ikincisini gidermenin yolunu bulmak oldu. Benliğin, yanla tamamen kaynaşmadan, yanın duygularının etkisi altında kalmadan bir yana yaklaşmasına nasıl izin verilebilir? Bu sorunun cevabı çok basit, ama pek çok durumda söz konusu olduğu gibi burada da basit cevaplar genellikle görülmesi en zor olanlardır. Görünen o ki yanlar bunu yapmanın kendi iyilikleri için olduğuna inanırlarsa duygularını serbest bırakmayı kontrol edebiliyor ve böylece sınırlarını sürdürebiliyorlar. Bu yüzden eğer bir yan Benlikle kaynaşmamaya yani duygularını bir dereceye kadar kendi içinde tutmaya karar verirse, Benlik bu yanın duyguları altında boğulmadan çocuksu yanlara yaklaşabilir. Eğer bir yan tamamen kaynaşmamak için iyi bir neden görürse boğulma gerçekleşmez.

İncinmiş yanlar neden kaynaşmak ister? Bunun hepsi geçerli olan birkaç nedeni vardır. Birincisi, duyguların kendi içlerinden çıkmasını isterler. İkincisi, Benliğin neler hissettiklerini ve neler yaşadıklarını bilmesini isterler; baskı altına alınmış bütün gruplar gibi duvarlarını kırmak ve özgürleşmek, kabul edilmek isterler. Üçüncüsü, kontrolü ele alarak danışanın onlarla ilgilenecek veya onları kurtaracak dışsal bir kişi bulmasını sağlayabileceklerini umut ederler. Dördüncüsü, kaynaşarak kazandıkları kontrolden vazgeçtikleri anda yönetici yanlar tarafından tekrar sürgüne gönderileceklerinden korkarlar.

Dördüncü neden, yönetici ve çocuksu sürgünler arasındaki, tecridi sürdüren bu kısır döngüyü göstermektedir. Sürgünler ne kadar kaynaşmaya çalışırsa yöneticiler onları o kadar sürgünde tutmaya çalışır, sürgünler de daha çok kaynaşmaya çalışır ve bu böyle sürüp gider. Bazı danışanlar için bu kısır döngü, kontrolün yönetici yanlarla incinmiş çocuksu yanlar arasında gidip gelmesiyle sonuçlanır. Bu yüzden danışanlar duygusal açıdan dengesiz olarak görünürler. Bir an

için ağlayıp muhtaç görünürken bir an sonra soğuk bir şekilde kayıtsız veya düşmanca tavırlar içinde olabilirler. Sanki biri çorak ve kasvetli, diğeri umutsuzca yalnız, acı dolu ve kaotik olan iki farklı ve birbirinden ayrı dünya arasında gidip geliyor gibidirler. Bazı danışanlar için ise gruplardan biri uzunca bir süre için hâkimiyeti elinde tutar. Haklarından mahrum edilen grup bir darbe yapacak kadar tetiklenene kadar bu böyle devam eder.

Terapist veya danışanın Benliğinin, danışanın çocuksu yanlarına, kaynaşma girişimleri son derece anlaşılır olsa da bu girişimlerin kendi iyilikleri için uygun olmadığını açıklamaya çalışması gerekir. Eğer kaynaşırlarsa Benlik de kendini onlar kadar üzgün ve güçsüz hissedecek ve onlara yardım edemeyecek, yönetici yanlar onları yine sürgüne gönderecektir. Eğer duygularını ve düşüncelerini biraz ayrı tutabilirlerse Benlik onlara yardım edebilir ve yöneticiler onlardan korkmaz. Çoğu kez bu incinmiş yanlar yöneticilerle ilgili nedenleri anlayabilirler, ama Benliğin onlara yardım edebileceğine inanmakta ya da güvenmekte zorluk çekerler. Bunun nedeni Benliğin geçmişte bu genç yanlara yardım etmemiş olmasıdır ki zaten başkalarına yönelmelerinin nedeni de budur. Ama yine de bunu en azından denemeye ikna edilebilirler.

Böyle bir anlaşma yapıldığında terapist danışanın Benliğinden önce yöneticilere müdahale etmemelerini söylemesini, sonra da çocuksu yanlara yaklaşmasını, ama yanın duygularının etkisi altında fazlasıyla kaldığını hissettiğinde durmasını ister. Bazen çocuksu yan o kadar iş birliği yapar ki Benlik ona çok yaklaşabilir ve hatta o yanı hemen tutabilir. Çoğu zaman da Benliğin birkaç kez durması ve birbirlerine yaklaşmadan önce çocuksu yana kendisini çok fazla boğmamasını hatırlatmak zorunda kalır. Bazen bu birkaç seans sürebilir.

Bu süreç boyunca işlerin nasıl gittiğini sormak için yöneticilere danışılması gerekir. Eğer çok fazla endişeleniyorlarsa bunu terapiste ya da danışanın Benliğine bildirmeleri için teşvik edilmelidirler. Eğer yöneticilere böyle bir saygı gösterilirse tavsiye verip hızı gözeten işbirlikçi danışmanlar haline gelebilirler. Bu yüzden İAS modeli geleneksel olarak "direnç" olarak görülen şeyi, yönetici yanların, insanların hassas sistemlerine girmesiyle ilgili olarak hissettiği haklı korkuları olarak görür. Kendilerine saygı duyulursa ve terapistin güvenli bir şekilde nasıl çalışılacağını bildiğine ikna edilirlerse, yöneticiler direnç göstermez ve yardım edebilirler.



## Tehlikeli Yangın Söndürücüleri Serbest Bırakma Korkusuyla İlgilenme

Daha önce anlatıldığı gibi incinmiş, çocuksu sürgünlerle çalışmak, öfkeli, intihara meyilli veya dürtüsel yangın söndürücüleri tetikleyebilir. Yöneticilerin, Benliğin bu çocuksu yanlarla çalışmasına izin vermeye karşı direnci çoğu zaman bu yanların Benlikle kaynaşmasından değil, bu süreçte yangın söndürücülerin tetiğinin çekilmesinden korkmalarından kaynaklanır. Çoğu zaman da yöneticiler bu korkuları ortaya getirmezler, çünkü yangın söndürücüler yokmuş gibi yapmayı tercih ederler. O halde terapistin yöneticilere özellikle öfke, intihar, tıkınırcasına yeme veya benzeri şeylere dair korkuları hakkında sorular sorması akıllıca olacaktır. Yöneticiler bu korkularını inkar ettiklerinde bile terapist yangın söndürücülere dair kanıtlara karşı uyanık olmalıdır. Yangın söndürücülerin bulunduğu ve çalışmayı engellediği durumlarda terapistin ürkütücü, yıkıcı potansiyellerini yatıştırmak için önce onlarla çalışması gerekir. Yangın söndürücülerle nasıl çalışılacağına dair daha fazla ayrıntıyı 5. Bölümde bulabilirsiniz.

## Terapiste Güven

Çoğu danışanın geçmişinde, ne zaman diğer insanlara sürgünlerini ortaya çıkaracak kadar güvenseler incindiklerini veya o insanlar (önceki terapistleri dâhil) tarafından terk edildiklerine dair hikâyeleri vardır. Bu yüzden aynı şeyin bu terapistle de olacağına inanmak için geçerli nedenleri vardır. Danışanın hayatındaki önemli ötekiler, sürgünlerin iğrenç, tiksinti verici veya boğucu olduğunu düşünüyorsa, danışanın yöneticileri de (hatta sürgünleri) bu tutumu benimsemiş olabilir. Bu yüzden sürgünlerin açığa çıkmasının terapistle ilişkilerini bozacağına inanırlar.

Ne yazık ki danışanların terapistleri tarafından terk edilme veya hor görülme korkularının sağlam bir dayanağı vardır.

Çoğu terapistin kendi sürgünleriyle başları beladadır ve çoğunlukla danışanın sürgünlerine kendi yöneticileriyle tepki verirler. Böyle terapistlerin koruyucu yöneticileri kontrolü ele aldığında bu pek çok danışan için son derece sıkıntı verici bir durum olur, özellikle de sürgünlerini açığa çıkardılarsa veya çıkarmak üzereyseler. Sanki kendilerini açtıkları güvenli, ilgili ve sıcak insanlar birdenbire soğuk, düşman veya duygusuz insanlara dönüşmüş gibi hissederler. Bu da değersizlik ve umutsuzluk duygularını doğrular. Böyle bir şey olduğunda danışanlar büyük olasılıkla kendi koruyucu yöneticileriyle veya gittikçe çaresiz hale gelen sürgünleriyle tepki verir, terapistin yanlarının gerilmesine neden olurlar.

Bu da terapistlerin, danışanların bütün yanlarıyla Özliderliği sürdürebilmeleri için kendi yanlarıyla yeterince çalışmış olmalarının önemini göstermektedir. Bu gerçekleşene ve terapistler reddedilmeyecekleri, terk edilmeyecekleri veya cezalandırılmayacakları konusunda danışanlarını rahatlatana kadar sürgünlerle çalışmamalıdır. Ben kapılar bir kez açıldıktan ve sürgünler açığa çıkarıldıktan sonra danışanlarıma karşı büyük bir sorumluluk duyarım. Ne olursa olsun orada olacağıma dair taahhüdümü yerine getireceğimden emin olmadan kapıyı açmam.

Danışanların güvensiz yöneticileri bir iki güvenceyle sakinleşmezler. Güvenle ilgili endişeleri tekrar tekrar ortaya çıkar, özellikle de terapistin yavaş yavaş yaklaşmasına izin veriliyorsa. Pek çok danışan terapistin sadece işini yapmaktan öte onları gerçekten umursadığını bilmek ister. Çoğu terapist bu istekleri saptırmak ve duyguları konusunda şeffaf olmamak üzere eğitim alır. Bu tür şeffaf olmama durumu genellikle danışanın güvensizlik duygusunu artırır ve süreci uzatır. Ben bunun yerine danışanlara onları gerçekten umursadığıma dair güvence vermenin yollarını arar, bunu onlara söylerim. İAS modeli bu anlamda yardımcı olur, çünkü insanlar çirkin yanlarıyla yönetilseler bile daha sevimli yanlara veya Benliklere de sahip olduklarını (ve genellikle onlara ulaşabileceğimi) bilirim. Bu yüzden bir danışana onu umursadığımı içtenlikle söyleyemediğim çok nadir olur; böyle hissetmediğim bir durumda bunun nedeni olarak henüz tam olarak tanışmamış olmamızı gösterebilirim.



Terapistin şeffaf olmadığı pozisyon, terapistin danışanı umursadığını doğrudan ifade etmesinin danışanlarda gerçekçi veya uygun olmayan fantezilere yol açacağı veya danışanın hissettiği ilgi görme ihtiyacını keşfetme çabasını ortadan kaldıracağı şeklinde bir korkuya dayanır. İAS modeli bu endişeler konusunda da yardımcı olur, çünkü terapist ve danışan bilir ki danışanın yalnızca genç yanları güvenceye ihtiyaç duyar ve fanteziler kurabilir. Ayrıca danışanın bu yanlara ihtiyaçları ve fantezileri konusunda yardımcı olacak ve terapistle bu yanları, zaman içinde nerede donup kaldıklarını, nasıl bu kadar muhtaç ve korkak hale geldiklerini göstermeleri için teşvik edecek bir Benliği vardır. Bu yüzden ben bir danışanı gerçekten umursadığım konusunda onu rahatlatabilir ve danışandan bu konuda çok endişeli olan yanlarını bulmasını isteyebilirim. Sonra da aradıkları güvenceyi danışanın Benliğinde bulabilecekleri konusunda bu yanlara yardımcı olabilirim.

## Dışsal Endişelerle İlgilenmek

Sürgünleri tehlikeli bir ortama geri getirmek etik dışı olmasa da akılsızlıktır. Eğer danışan tacizci bir eş ya da bir aile üyesiyle yaşıyorsa danışanın yanlarıyla çalışmadan önce veya sırasında bu ortamı değiştirmeye çalışırım. Yöneticiler İAS terapisine direniyorsa incinmiş yanları geri getirecekleri güvenli bir dünyaları olana kadar terapistin içeri girmesine izin vermeyebilirler. Danışanın eşi veya aile üyeleri tacizci olmasa bile, danışan gerekli çalışmayı yaparken ve çeşitli yanlar ortaya çıkar veya daha fazla etkin olurken veya danışan daha güçlü ve daha az bağımlı hale gelirken, eş veya aile üyeleri aşırı şekillerde tepki verebilirler. Bu nedenlerle terapist ve danışanın bu içsel çalışma sırasında veya öncesinde danışanın dış ortamını iyice değerlendirmeleri, eğer gerekliyse ve mümkünse değiştirmeleri çok önemlidir. Ben sık sık danışanın yanlarının harekete geçirdiği dışsal aile üyelerinin yanlarıyla çalışmak zorunda kalırım. 7. Bölümde dışsal ortamları değerlendirip değiştirme konusu ele alınıyor.

## Sırları Açığa Çıkarma Korkusuyla İlgilenme

Bazen sürgündeki yanlar sadece zorlu duyguları taşımakla

kalmaz, kişinin hayatıyla ilgili kabul edilemez veya kişiyi ya da dışsal ailesini tehdit eden sırları da taşırlar. Bu sırların açıklanması gerçekten de ilişkilerde büyük değişiklikleri ortaya çıkarabilir, bu yüzden yöneticilerin bu sırlardan korkmak için haklı nedenleri vardır. Fakat çoğu zaman bu sırların korkusunun tarihi geçmiştir. Bu sır korkusu, kişiye çocukken yapılmış bir tehdidin veya aile üyelerinin taşıdığı, artık önemli olmayan korkuların bir ürünüdür. Terapist sırların açıklanmasını istemeden önce yöneticilerle birlikte sırlar açığa çıkarsa ne olmasından korktuklarını araştırabilir. Terapistin ve danışanın Benlikleri ve danışanın yöneticileri birlikte bu korkuların mevcut geçerliğini değerlendirebilir ve eğer hâlâ geçerliyse bu korkularla ilgilenme yollarını planlayabilirler.

Bazı yöneticiler danışanın geçmişte önemli bir öteki tarafından incitilmesiyle yüzleşirlerse, bu kişinin danışanı asla sevmediğine inanmak zorunda kalacaklarından ve danışanın kronik sevilmeme duygusuyla baş başa kalacağından korkarlar. Ya da danışanın hâlâ bağımlı olduğu bu kişiyle yüzleşmek, onunla ilişkiyi kesmek veya ona ihanet etmek zorunda kalacaklardır. İAS modeli bu endişelerin ikisiyle de ilgilenmeye yardımcı olur. Birincisi danışan tacizciler dâhil herkesin farklı yanları olduğunu öğrenir. Danışanın tacizcisinin bazı yanları bir zamanlar incitilmiştir ve daha sonra başkalarını incitmek istemiştir. Ama diğer yanları danışanı çok seviyor olabilir. Diğer kişinin tacizci olması sevgiyi boşa çıkarmaz.

İkincisi, İAS modeli yoluyla danışan kendisini taciz eden kişiyle gerçekten yüzleşmeden iyileşebilir. Bu sav cinsel taciz alanında yaygın ve popüler olan mitle tezat oluşturur. Bu mite göre tacize uğrayan kişinin tamamen iyileşebilmesi için tacizcinin tacizi kabul etmesi ve bunun için özür dilemesi gerekir. Bu inançla tacize uğrayan kişi, tacizcinin hareketlerine bağımlı kalmaya devam eder. Ayrıca çok fazla danışan tacizcisiyle zamanından önce, yani içsel sistemi tacizcinin tepkisiyle baş etmeye hazır olmadan veya taciz hatıralarının geçerliliği açığa kavuşmadan önce yüzleşmeye teşvik edilmektedir. Sonuç olarak da inkâr veya karşı saldırıyla duygusal olarak yeniden tacize maruz kalmaktadır.

İnsanlar iyileşmek için artık başkalarının hareketlerine ba-



ğımlı olmadıklarını öğrendiklerinde güçlenirler. Ayrıca yüzleşip yüzleşmemek veya ne zaman ve nasıl yüzleşmek istedikleriyle ilgili karar konusunda büyük oranda kontrol sahibi olduklarını öğrenmekten de memnuniyet duyarlar (yalnız tacizin hâlâ sürdüğü durumlar hariç). Eğer yüzleşme kararı verilirse, terapist ve danışanın danışanı içsel olarak hazırlamaya gerektiğince zaman ayırmaları önemlidir. Böylece danışanın Benliği lider olarak kalır ve etkileşim nasıl giderse gitsin yanlar incinmez.

### Yöneticilerin Saf Dışı Edileceği Korkusuyla İlgilenmek

Yanların çoğu rolleriyle bir olduklarına inanırlar. Yani o kadar uzun zamandır aşırı roller içindedirler ve bunlarla o kadar meşgullerdir ki sahip oldukları başka arzuların, duyguların veya yeteneklerin farkında değillerdir. Sonuç olarak rollerine ihtiyaç kalmayınca *kendilerinin* de yok olacağına inanırlar. Ayrıca bazen rolleri o kadar baskıcı ve yıkıcıdır ki diğer yanlar onları memnuniyetle yok etmek ister ve bu fırsatın üstüne atlar. Terapist ve danışanın Benliği yöneticilerin sadece rollerinden ibaret değil, bundan çok daha fazlası olduklarını keşfetmelerine yardım edebilirler. Bunun için yöneticilere bu koruyuculuklarına olan ihtiyaç azaldığında ne yapmak istedikleri sorulabilir. Kendilerini değişecek kadar güvende hissettiklerinde üstlenebilecekleri yeni ve değerli başka rollerin var olduğu konusunda onlara güvence verilebilir.

Özetle, bu bölümün ana noktası şu ki yöneticilerin meşru korkuları vardır ve saygıyla karşılanmaları gerekir. İAS modeli bu yaygın korkuların her biriyle ilgilenmenin yollarını geliştirmiştir. Korkularını yatıştırmak için yöneticilere mümkün olduğunca ilgi gösterilmelidir. Bazı yöneticiler çok manipülatif, yıkıcı veya savaşçı oldukları için terapistin koruyucu veya kontrol edici yanlarını kolayca harekete geçirebilirler. Bu olduğunda terapistin ve danışanın yöneticileri arasında bir gerginlik meydana gelir. Danışanın yöneticileri en iyi ihtimalle ilerlemeyi engeller, en kötü ihtimalle tehlikeli olabilirler. Danışanın yöneticilerine saygı duyulmazsa veya endişeleri ele alınmazsa terapiyi sabote eder ve danışanı cezalandırabi-

lirler. Tehlike bu cezada yatar; korunan sistemin incinebilirliğine bağlı olarak ceza içsel eleştiriden tehlikeli fizyolojik tepkilere veya öz-yıkıcı davranışlara kadar uzanabilir. Bu tehlikeli tepkilerin bir kısmına tanık olmanın bir sonucu olarak koruyucu yöneticilere saygı duymayı öğrendim.

Çok akılcı ve yardımcı görünen başka yöneticiler de vardır. Bunlar genellikle içsel sistem hakkında çok şey bilirler ve terapisti kendilerine güvenmeye teşvik ederler. O kadar mantıklı görünürler ki danışanın Benliğiyle karıştırılabilirler. Bu yanlara aşırı destek olmak ve onlara diğerlerinin kontrolünü verme fikri çok tahrik edicidir, ama bu bir hata olur. Bu yanların yardımcı tavırlarına rağmen terapiyi onlardan uzaklaştırmak suretiyle bazı sürgünleri gömüldükleri yerde tutmak gibi kendi gündemleri olabilir.

## *"Zamanda Donan" Yanları Geri Getirmek*

Yöneticilere korkuları konusunda bir dereceye kadar güvence verildikten ve yöneticiler sürgünlere ulaşılmasına izin verdikten sonra terapist, danışanın Benliğinden bir sürgün bulmasını ister. Bunun için Benlik sürgündeki bir yanın kendini göstermesini isteyebilir; ya da sürgündeki bir duyguya (genellikle korku, üzüntü, öfke, keder, yalnızlık veya boşluk) veya bedensel bir duyuma odaklanmak zorunda kalabilir. Sürgün bir görüntü veya duygu olarak ortaya çıkarken onun Benliği boğmasına izin vermemek için terapistin dikkatli olması gerekir. Yoksa yöneticiler çalışmayı engelleyebilir. Terapist Benliğe sürgüne yaklaşırken ondan kendisini boğmamasını istemesini söyleyebilir. Sürgün Benlikle kaynaşmamayı kabul ettiğinde, Benlik sürgünün duygularının fazla etkisinde kalmadan ona olabildiğince yaklaşır.

Benlik incinmiş çocuksu bir yana yaklaşırken, onu önemsediği ve kendisine güvenebileceği konusunda o yanı ikna etmesi gerekir. Benliğin ayrıca bu ilk karşılaşma sırasında bu yanı biraz rahatlatması ve ona sarılması da gerekebilir. Etkileşime bu yan biraz rahatladıktan sonra geçilmelidir. Eğer Benlik bu ilgi ve tutarlılığı gösterebilirse, yan yavaş yavaş açılır ve duyguları hakkında konuşur. Bazen Benliğin ya da diğer



yanların bu tür bir ilgisi, çocuksu yanın aşırı durumundan çıkması için gereken tek şeydir. Ama çoğu zaman sürgün çocuksu yanlar geçmişte bir yerde sıkışıp kalmışlardır. O zamandan ve yerden ayrılana dek aşırı durumlarına geri döneceklerdir.

Geçmişte saplanıp kalan yanlar, danışanın hayatındaki duygu yüklü bir noktada sıkışmış görünürler. Çocuksu yanlar genellikle kişinin korktuğu, reddedildiği, aşağılandığı, terk edildiği veya travmatize olduğu veya bir kayıp deneyimlediği zamanda saplanır. Yan, kelimenin tam anlamıyla o zaman periyodunda yaşadığını hisseder. Bu da o yanın, danışanın Benliğinden veya dışarıdaki insanlardan ne kadar ilgi görürse görsün aşırı halde kalmaya devam etmesini açıklar. Böyle bir yan ancak geçmişten geri getirilip şimdiki zamanda bakım gördüğünde aşırı duygularını veya inançlarını bırakabilir.

Bir sürgünün zamanda nerede donup kaldığını bulmak için Benliğin sadece sorması gerekir. Ama bu yapılmadan önce Benliğin iyice ayrışmış olması, yönetici ve yangın söndürücülerin müdahale etmemesi önemlidir. Terapistin danışanın Benliğine o yanının nerede sıkışıp kaldığını görmeye hazır olup olmadığını, diğer yanların korkup korkmadığını sorması ve daha fazla ilerlemeden önce bu korkularla ilgilenmesi akıllıca olur.

Çocuksu yanların çoğu kendilerine sorulduğunda nerede saplanıp kaldıklarını gösterebilirler. Bazıları Benliğe bir sahne gösterir; bazıları ortamlarını sözel olarak tarif eder; diğerleri Benliğe belirli bir zaman veya yerle özdeşleşen bir duygu verir. Saplanma noktası belirlendikten sonra kişinin Benliği o yana neler olduğu hakkında istediği her şeyi göstermesini ya da anlatmasını söyler. Yan hikâyesini anlatmayı ya da göstermeyi bitirdikten sonra terapist Benlikten sahneye girmesini ve danışanın bu olay gerçekten olduğu sırada birisinin kendisinin yanında nasıl olmasını istiyorsa o şekilde yanla birlikte olmasını ister. Yana bu deneyim sırasında hangi yükleri biriktirdiği ve bu yükleri orada bırakmayı isteyip istemediği sorulur (aşağıdaki yükleri bırakma kısmına bakınız). Daha sonra sürgüne o yerden ve zamandan ayrılmaya ve Benlikle birlikte şimdiki zamana gelmeye hazır olup olmadığı ya da ondan

önce yapmak ya da birisine söylemek istediği bir şey olup olmadığı sorulur. Sürgüne ayrıca orada bırakmak ya da yanında getirmek istediği bir şey olup olmadığı sorulur.

Eğer yan oradan ayrılmak istemezse bu genellikle (1) henüz Benliğin kendisiyle ilgileneceğine güvenmediği; (2) danışanın şimdiki hayatında tehlikeli görünen kişilerin veya yanların bulunduğu; veya (3) yanın geçmişteki o noktayla ilgili bir şeyi (bir kişi ya da duygu) bırakmaya hazır olmadığı anlamına gelir. Eğer Benlik o yanı geçmişte tutarlı bir şekilde ziyaret eder veya şimdiki zamanı güvenli hale getirirse, yan sıkışıp kaldığı o yerden yavaş yavaş ayrılacaktır. Eğer yanın geçmişteki o noktayla ilgili çözmesi gereken şeyler varsa, şimdiki zamanda yaşayabilir, ama neler olduğunu anlayana ve onu bırakmaya hazır olana kadar Benlikle birlikte geçmişi ziyaret edebilir. Ben genellikle sıkışmış yanı her şey çözülene dek geçmişte bırakmak yerine gitmeye razı olur olmaz şimdiki zamana getirmeye çalışıyorum. Eğer travmatize olmuş yan şimdiki zamanda dinlenip iyileşebilirse, kendisine ne olduğunu anlarken daha kolay zaman geçirebilir ve bu bakış açısını her geçmiş ziyaretinde beraberinde götürebilir.

Bu geri getirme çalışmasının bir sonucu olarak, geçmiş olayların veya etkileşimlerin danışanları ne kadar etkilediği konusunda, yapısal/stratejik aile terapisti olduğum zamanlara göre çok daha fazla saygılı olduğuma dikkat etmekte fayda var. Eskiden, içgörü arayışıyla insanların geçmişlerini derinlemesine keşfetme konusundaki gönülsüzlüğümün bir kısmı böyle bir keşif yolculuğunun kesin olmayan ve uzun yapısına dayanıyordu. Yanlarla yaptığım bu geri getirme çalışması bu endişeleri gideriyor. Bu çalışma son derece titiz ve hızlıdır. Üstelik araştırma ve yorumlama işinin hiçbirini kendim yapmak zorunda kalmam. Başka bir deyişle yanlar genellikle bu kadar aşırı hale gelmelerinin nedenini bilirler ve eğer sahne gereği gibi kurulursa bunu kişinin Benliğine ve terapiste söyler veya gösterirler.

Bazen çocuksu yana nerede saplanıp kaldığı sorulduğunda yöneticiler buna şiddetle ve anında tepki verirler. Bu genellikle geçmişte olanlar konusunda, koruyucu yanların sakladığı bazı sırların var olduğunu gösterir. Bu sırlar genellikle



tacizi içerir ve yalnızca dışarıdaki kişilerden değil, danışanın Benliğinden de gizlenir. Koruyucu yanların sır saklamak için çeşitli nedenleri vardır. Çoğu zaman Benliğin bu bilgiyi kaldıramayacağından, Benliğin anılarla harekete geçen öfkeli, üzgün veya intihara meyilli yanlarla kaynaşmasından korkarlar. Bazen de tacizcinin kimliğini korurlar. Bu yük onlara, danışan çocukken eğer bu durumu birisine söylerlerse korkunç şeylerin olacağını söyleyen tacizci tarafından verilmiştir. Bazen yöneticiler tacizin danışanı kötü, hasarlı veya iğrenç yaptığından, gerçek durumunu öğrenen herkesin onları terk edeceğine emindirler. Utanç yükü verilmiştir onlara.

Önceki bölümde, yöneticilerin sırların açığa çıkmasıyla ilgili korkularıyla ilgilenmek için çeşitli yollar anlattım. Yöneticilerin içsel sansür memuru olduklarını da ekleyebilirim; bilginin içsel sistemde açığa çıkarılma şekliyle ilgili biraz kontrole sahiplerdir, özellikle de hatıralara ve duyumlara sahip olan sürgünler iş birliği yapmaya istekliyse. Hatıralar flaşbekler veya rüyalarla serbest kalabilir; içerik deneyimi olduğu gibi yeniden yaşamak veya metamorfik temsili şeklinde olabilir; yöneticiler ve sürgün, duygular veya duyumlar olmadan sadece görüntüleri ya da görüntüler veya duygular olmadan sadece duyumları serbest bırakabilirler; görüntülerin açıklığını ve her hatıranın açığa çıkma hızını kontrol edebilirler. Bütün bunlar bu alanda en çok kontrol hangi yöneticideyse onunla açıkça müzakere edilerek yapılabilir, böylece hatıraların ortaya çıkışı güvenli bir şekilde ve güvenli bir yerde sürdürülebilir. Sadece hız üzerinde kontrol sahibi olduklarını bilmek bile yöneticilerin rahatlamasına yardımcı olacaktır.

Bu süreç boyunca terapistin, yanın nerede saplanıp kaldığı ya da sırrın ne olabileceği konusunda bir tahminde ya da öneride bulunmaması önemlidir. Bazı danışanların, terapistin görmek istediğini düşündükleri görüntüler üretebilen onay-yönelimli yanları vardır. Bu yanlar "sahte hatıralar" denen görüntüler yaratabilirler. Terapist durumun böyle olduğundan şüpheleniyorsa danışana böyle bir yanın söz konusu olup olmadığını kontrol etmesini, eğer varsa bu yanın neden böyle bir şey yapmaya ihtiyaç duyduğunu öğrenmesini istemelidir.

Bütün bunlar yapıldıktan, yani yöneticilere danışılıp iş bir-

liği sağlandıktan, sürgün şimdiki zamana gelmeyi kabul ettikten, şimdiki zaman yaşaması için güvenli bir yer haline getirildikten, Benlik onunla ilgilenebilecek kadar ayrıştıktan sonra, yan ve Benlik, yanın yaşayabileceği çeşitli yerlerin avantajları ve dezavantajları hakkında konuşmalıdır. Bu yerlere ait seçenekler çok çeşitlidir. Bazı yanlar en azından bir süre için Benliğe yakın olmak ve böylece bütün gün kişiye eşlik etmek ister. Bazı yanlar için kişinin yatak odasında veya oturma odasında kalmak yeterlidir. Bazıları başka bir evde, şehirde veya ülkede yaşamak ister. Bazıları dışarıda hoş bir ortamda kalmak veya bir adada yaşamak ister. Yan kendini güvende hissettiği ve Benlik tarafından ziyaret edildiği sürece önemli değildir. Ayrıca eğer şimdiki zaman güvenli gelmiyorsa, yan geçmişe, kişinin güvenli olduğu farklı bir yere götürülebilir.

Bir yere karar verildikten sonra Benlik, yanı bu yeni yere götürür, yan kendini güvende hissedene kadar onunla kalır, yanın rahat edebilmesi için bazı şeyleri düzenlemeye çalışır. Benlik ayrıca yana, kendisi yanında değilken ona göz kulak olması için başka yanların da yanında kalmasını isteyip istemediğini sorar. Eğer yan bunu isterse, Benlik diğer yanlardan gönüllü ister. Genellikle yöneticilerden biri gönüllü olur. Bu durumda doğrudan koruma ve bakım bu yanın yeni rolü haline gelir.

Benlik daha sonra yöneticilere bu değişiklik konusunda ne hissettiklerini ve bu durumu sabote etme olasılığı olan bir yan bulunup bulunmadığını sorar. Bu sabotaj, Benliğin çocuksu yanı ziyaret etmesine engel olmasını da içerir. Benlik söylediklerini yapmazsa sonuçlar olumsuz olabilir. Çocuksu yan terk edildiğini hisseder ve geçmişe dönüp geri gelme konusunda her zamankinden daha isteksiz olabilir; dahası yöneticiler Benliğe güvenlerini kaybederler. Bu yüzden Benliğin söylediklerini yapabilmesi önemlidir. Çocuksu yanlarla yapılan bütün anlaşmalar buna dâhildir.

Bütün bu önlemlere rağmen bir yanın saplanıp kaldığı yere geri döndüğü ya da atıldığı zamanlar olacaktır. Bu olduğunda terapist ve danışanın Benliğinin, sürgün ve yöneticilerle birlikte bunun neden olduğunu ve sürgünün yeniden geri getirildikten sonra orada kalabilmesi için neyin değişmesi gerektiğini araştırması gerekir.



Son bir not olarak belirtmek isterim ki, ben burada sürgündeki incinmiş yanların geri getirilmesine odaklandım, ama bazı danışanlar için hepsi olmasa da yöneticiler ve yangın söndürücüler dâhil çoğu yanın geçmişte donup kalabileceğini ve geri getirilmelerinin gerektiğini hatırlamak önemli.

## *Yükleri Bırakmak*

2. Bölümde anlatıldığı gibi insanlar hayatlarını sürdürürken yanları çeşitli yükler biriktirirler. Bu yükler, yanların varlığını yöneten aşırı fikirler veya duygular şeklini alabilir. Yanların yapısında bulunmadığı, sadece üzerlerine ya da içlerine yerleştirildiği için bu yükler aynı şekilde boşaltılabilirler.

Bazı danışanlar bu yük kavramına itiraz eder. Yük bırakmayı bir hile gibi, fazla kolay bir şey gibi görürler. Bütün hayatları boyunca mücadele ettikleri şeyin üzerlerinden öylece alınıvereceğine inanmak istemezler. Bu mümkün olsaydı bu yükü bu kadar uzun süre taşıdıkları, daha önce bırakmadıkları için kendilerini suçlarlardı. Ya da yüklerin dönüşü olmayan şekilde varlıklarıyla iç içe geçtiği inancına sıkıca sarılırlar. Bazıları bir yanın yükü bırakıldıktan sonra terapistin o yanın ihtiyacının sadece bu olduğunu varsayacağından ve yanı ihmal edeceğinden korkarlar. Tacize uğramış olanlar içlerine bir şey konmuş olduğu imasına ciddi şekilde tepki verirler. Genç yanlar, yük kavramını yanlış anlar ve bunun fiziksel bir şey tarafından ihlal edilmiş oldukları anlamına geldiğini varsayarlar. Bu nedenlerle terapistlerin yükü boşaltmayı tarif etme ve yükü boşaltmaya yaklaşım konusunda hassas olmaları gerekir. Danışanları yükü kendi başlarına boşaltmalarının bir yolunun bulunmadığı ve daha sonra göreceğimiz gibi bunu yapmanın o kadar da kolay olmadığı konusunda rahatlatmaları gerekir. Ama terapistlerin aynı zamanda yüklerin yanların doğasının bir parçası olmadığı ve sonunda bırakılabilecekleri inancını taşımaları da önemlidir. Terapistler bütün içtenlikleriyle, "İçinizde size ait olan kötü bir şey yok. Siz iyi olarak doğdunuz ve içinizdeki utanç verici veya yıkıcı olarak görünen her şey size insanlar ve olaylar tarafından yüklenmiş. Biz de onları tekrar dışarı çıkarabiliriz," diyebilirler.

O halde yükü boşaltmak için bir yanın, yükün kendi özüne ait önemli bir parça olmadığını, aslında dışarıdan geldiğini kabul etmesi gerekir. Bu farkındalık çoğu zaman yukarıda tarif edilen geri getirme işlemi sırasında gerçekleşir, çünkü bir yanın sıkışıp kaldığı sahne yeniden anlatılır veya canlandırılırken yükün o yana nasıl empoze edildiği herkes tarafından açık hale gelir. Ama bazı yanlar için bu farkındalık biraz daha fazla zaman ve terapistle daha fazla tartışma gerektirir. Buna ancak terapiste genel olarak güvenmeye başladıklarında inanabilirler.

Yan, yük taşıdığını kabul ettikten sonra Benlik, yana yükün nerede olduğunu, içinde mi üstünde mi olduğunu sorar: "Bu duyguyu ya da düşünceyi bedeninin içinde ya da dışında nerede taşıyorsun?" Yanların çoğu yükü kolayca bulabilir ve ondan kurtulduklarına mutlu olurlar. Benlik yandan yükü alıp ona doğru gelen neyse onu yapmasını ister. Bir yanın yük konusunda ne yapacağı farklılık gösterir. Sözgelimi, bir danışanın değersizlik yükünü taşıyan yanı bazı kirli giysilerini alıp ormanda yaktı. Başka bir danışanın yanı kalbini kaplayan yapışkan, koyu renk bir macun bulup onu sıyırdı, kendisini taciz eden adama geri verdi. Yanlar genellikle birkaç farklı yük taşırlar veya aynı yükü farklı kaynaklardan almışlardır, bu yüzden bu işlemi birkaç kez yapmak zorunda kalabilirler. Ama yüklerini bulup attıktan sonra yanların hızla özgürleşmeleri olağanüstüdür.

Bazı vakalarda yan, yüklerinden kurtulur, kendini çok daha iyi hisseder ve sonrasında çok mutlu yaşar. Ama bazen engeller çıkabilir. Yanın kendisi yükü boşaltmaktan korkar veya bu yükü taşıması için başka yanlara yatırım yapılabilir. Sözgelimi, yanlar eğer değersizlik yükü giderse, öfke yükünü taşıyan bir yanın serbest kalacağından korkarlar. Değersizlik öfkeyi içermekte ve içerideki daha güvenli hedeflere yöneltmektedir. Değersizlik serbest kalmadan önce öfke yükünün boşaltılması gerekir.

Bu yüzden görünüşte başarılı bir yük boşaltmadan sonra yükün geri döndüğünü görmek sık görülen bir durumdur. Böyle bir şey olduğunda danışanın Benliği ne olduğunu ve nedenini sorar. Yani başta ilgilenilmemiş olan içsel ekoloji unsurunu araştırır. Sonra da yükü geri getiren yanların korkularıyla ilgilenir. Yükler de içsel sistemdeki herhangi bir şey gibi ekolojinin derinlerine gömülü hale gelebilir ve görünüşte önemli işlevlere hizmet ediyor olabilirler.



Sürgünler geçmişten geri getirildikten ve yüklerini boşalttıktan sonra içsel ailenin geri kalanıyla yeniden birleşme zamanı gelmiş olur. Yöneticilerin ve yangın söndürücülerin bu sürgünlerin değiştiğini ve artık korkulmaları ya da korunmaları gerekmediğini görmeleri önemlidir. Ayrıca her biri eski, aşırı rollerini bıraktığı ve büyük grupla uyumlu olan yeni ve tercih edilen roller buldukları için bütün yanlar arasında yeni ilişkilerin kurulması da önemlidir. Bu olurken artık yöneticiler, sürgünler, yangın söndürücüler yoktur; sadece içsel aile üyeleri vardır.

## *Özet*

Bu bölümü özetlemek için herhangi bir yanın tercih edilen rolünü benimsemesini engelleyen ve onu aşırı rolünde tutan yaygın faktörlerin bir listesini veriyorum. Bir yanla ilk kez tanıştığımda yaptığı şeyleri neden yaptığını keşfederken sorduğum soruların çoğu bu listedekilere benzerdir.

1. Yan bir veya daha fazla yanla kutuplaşmıştır. Aşırılığını bırakırsa ele geçirileceğinden veya yok olacağından ya da pozisyonunu kaybedeceğinden korkar. Sözgelimi, kaygılı bir yönetici, danışanın öfkeli sürgününün ortaya çıkmasından korktuğu için danışana panik atak yaşatmayı bırakmayı reddedebilir.
2. Yan bir veya daha fazla yanı koruyor olabilir. Aynı kaygılı yönetici panik atakları azaltırsa, kişinin birisine çıkma teklif edip reddedilmesinden, bunun da bazı sürgünleri incitmesinden korkuyor olabilir.
3. Yan geçmişte saplanıp kalmıştır. Sözgelimi, kaygılı yan, kişinin küçük bir çocuk olduğu, anne ve babasının korkunç şekilde kavga ettiği dönemde yaşıyor olabilir.
4. Yan, yükler taşıyordur. Örneğin, bir yan, kişinin sürekli olarak kocasının patlamasından korkan annesinden endişe yükünü almıştır.

5. Kişinin dışsal çevresinde o yanı tetikleyen bir şey vardır. Örneğin, kişi, herkesin sürekli olarak işini kaybetme tehlikesi altında yaşadığı bir ofiste çalışmaktadır. Ayrıca, kişinin eşi bu tehdidi reddetmekte ve dikkatsizce para harcamaya devam etmektedir.

6. Terapist ve danışan arasındaki ilişkide yanı harekete geçiren bir şey vardır. Örneğin, terapist ilgisini hiçbir zaman doğrudan ifade etmez, bu yüzden kişinin kaygılı yanı sürekli olarak terapistin kendisini onaylamaması konusunda endişelenir.

Bazı yanlar aşırı rollerine bu faktörlerden sadece bir veya ikisi yüzünden hapsolurlar; ama pek çoğu bu faktörlerin hepsi tarafından kısıtlanırlar. Bu yüzden bir yanla tanıştığımda bu olası kısıtlamaların çoğu hakkında sorular sorarım. Sonra kişinin Benliğiyle birlikte onları teker teker değiştirmeye çalışırım. Bu işlem, yan tercih ettiği rolünde kalmayı başarana kadar devam eder. Yukarıda anlatılan kaygılı yan durumunda önce öfkeli yanla kutuplaşmasını bozmaya, sonra koruduğu sürgünleri geri getirmeye ve daha sonra da kaygılı yanın kendisini geri getirip yükünü boşaltmaya çalışırım. Bütün bu süre zarfında da ilişkimizdeki veya dışsal çevresindeki onu tetikleyebilecek meselelerle ilgilenirim.

Önemli olan şu ki bir yanı aşırı rolünden kurtarmak için tek bir müdahale nadiren yeterli olur. Terapistin genellikle sebatkâr ve sabırlı olması gerekir. Kısıtlayıcı faktörler listesi bu ısrarı yönlendirmeye yardımcı olabilir.



# 5. BÖLÜM
# İçsel Çalışmanın Yöntemleri: İç-Görü ve Doğrudan Erişim

Kişinin içsel sistemine ulaşıp bu sistemle çalışmanın sayısız yolu vardır. İAS modeli bunlardan ikisinin üstünde durmaktadır: "iç-görü" ve "doğrudan erişim." Bununla beraber başka pek çok yöntem bulunduğunun da farkındayım. Bunların bazıları masaj veya şaman ritüellerini içeren daha gizemli yöntemlerdir; diğerleri kum tepsisi veya psikodrama gibi projektif teknikleri içeren daha geleneksel yöntemlerdir. Keşfedilmeyi bekleyen daha pek çok yolun bulunduğuna da kuşku yok.

Biz her zaman yöntemlerimizle sınırlıyız. Bu bölümde vurguladığım yöntemler benim çok kapsamlı bir şekilde kullandığım ve en rahat ettiğim yöntemlerdir. Ben ve eğittiğim pek çok insan için işe yarıyorlar, ama tabii ki başka yöntemlerin giderebileceği bazı kısıtlılıkları mevcut. Bu yüzden buradaki yöntemlerin altını çizerken okurun başka alternatifleri deneme konusunda hevesini kırarak olasılıkları sınırlandırmak istemem; sadece alternatiflerin güvenli bir şekilde uygulanması konusunda o kadar açık konuşamam. Okurun dikkatle ilerlemesi, bu bölümün sonunda ve 4. Bölümde anlatılan genel uyarıları akıldan çıkarmaması konusunda ısrar ediyorum.

## *İç-görü*

3. Bölümde anlatılanların çoğu "imajinasyon" yoluyla sürdürülür. Ama imajinasyon bu çalışma için en iyi ifade değil, çünkü çeşitli yönlendirilmiş imajinasyon çalışmalarında olduğu gibi burada danışan bir şeyi hayal etmeye çalışmaz ya

da ona hayal etmesi söylenmez. Onun yerine danışan içine odaklanma yoluyla zaten var olan bir dünyaya girmektedir. Ben bu süreci tanımlamak için "içsel görüş" anlamı ve daha yaygın olarak "keskin kavrayış" çağrışımı taşıdığı için "iç-görü" ifadesini kullanıyorum.

İçsel sistemle çalışmaya yönelik bu yöntemi, danışanlarım yanlarını ve onların birbiriyle etkileşimlerini görebildiklerini söylemeye başladığında buldum. Daha sonra Jung'un (Bkz. Hannay, 1981) da "aktif imajinasyon" dediği benzeri bir süreci deneyimlediğini öğrendim; bu süreç Robert Johnson (1986) tarafından rötuşlandı (1986).

İAS modelinin gelişiminin bu noktasında, danışanla içsel çalışmanın büyük bir kısmı iç-görü yoluyla yapılır, çünkü bunun son derece etkili bir yaklaşım olduğunu gördüm. Bir danışan iç-görü yoluyla çok sayıda yanı hızla tanımlayabilir ve Benliği kolayca ayrıştırabilir. Danışan ayrıca "içsel aile terapisi" de yapabilir. Yani Benliği yanlardan oluşan ailenin terapisti gibi hareket eder ve yanlarıyla bir grup olarak çalışabilir. Buna ek olarak danışanlar seanslar arasında kendi başlarına iç-görü yapabilirler. Bu onların kendilerini değiştirme becerilerini artırırken terapiste bağımlılıklarını azaltır.

Başlangıçta bazı danışanlar bu içsel dünyayı görmede diğerlerinden daha iyidir. Bazıları yanlarını muazzam bir açıklıkla görebilirler; ama bazı danışanlar için yanlar çok bulanıktır; danışanların küçük bir kısmı da hiçbir şey göremez. Başlangıçtaki bu zorluğun izlerinin, iç-görüyü engelleyen bazı yanların etkisine kadar sürülebileceğini gördüm. Örneğin, fazlasıyla akılcı, analitik, çok çabalayan yanların; iyi performans sergileyip sergilemedikleri konusunda çok endişelenen yanların; veya terapiste ya da sürece güvenmeyen yanların hâkimiyeti altındaki insanlar genellikle başlangıçta zorluk yaşarlar. Ama eğer bu insanlar sakinleşebilir ve artık müdahale etmemeleri için engelleyici yanlarından ayrılabilirlerse, birdenbire içlerini görebildiklerini fark ederler. ("Görmek" bu işlem için her zaman uygun bir ifade olmayabilir, çünkü bazı danışanlar için bu renkli bir film seyretmek gibiyken diğerleri için bu şeylerin olduğunu görmekten çok hissetmek söz konusudur.)



Yanlarını hiç göremeyen danışanlar, onların varlıklarını hissedebilir ve görmeksizin onlarla etkileşimde bulunabilirler. İç-görü çalışması yapmak için danışanın yanlarını görmesi esas değildir. Gereken tek şey danışanın sadece yanın nerede olduğunu hissetmesidir.

### Başlamak

Bir danışanın bu dünyaya girmesine yardım etmenin ilk adımı ondan bir yana odaklanmasını istemektir. Ama bir danışan ve ben o adıma geçmeden önce yanlar dilini bir süredir kullanıyor oluruz. Ayrıca danışanın bazı yanlarıyla ilişkisini değiştirmek istediğini göstermesi gerekir. Bunu yapmanın pek çok yolu olduğunu ifade ettim. Bu yollardan bir tanesi imajinasyondur (daha rahat ettiklerini gördüğüm için danışanlarla "iç-görü" yerine "imajinasyon" sözcüğünü kullanmayı tercih ediyorum). Danışan denemeye istekliyse hangi yanla başlamak istediğini sorarım. Danışan bir yanını seçer. Eğer seçilen yan bir yöneticiyse devam ederiz. Eğer seçilen yan sürgün ya da yangın söndürücüyse danışandan sürgün ya da yangın söndürücüyle çalışmamızdan korkan yanlarını bulmasını isterim ve önce bu yanlarla çalışırız.

TERAPİST: Hangi yanınla çalışmaya başlamak istersin?

MARY: Sanırım beni çok eleştiren yanımla.

TERAPİST: Tamam, o yanına ve onu nasıl deneyimlediğine odaklan. Eğer bir his şeklinde deneyimliyorsan hisse odaklan. Eğer bir düşünce örüntüsüyse veya iç sesse ona odaklan. Eğer bedeninde bulunan bir duyum gibi görünüyorsa o yere odaklan. Bu yana odaklanırken aklına bir görüntü gelip gelmediğine bak. Görüntüleri hayal etmeye çalışma. Yanın sana göstermesini bekle. İmgelemde iyi olmadığını ya da bunun aptalca olduğunu söyleyen veya ne yaptığımı bilmiyorum diyen bir ses duyarsan bunu söyleyen yana, sana biraz güvenmesini ve müdahale etmemesini söyle. Aklına bir görüntü gelmiyorsa sorun değil, çünkü bu işi sen o yanı görmeden de yapabiliriz.

MARY: Bunun istediğin şey olduğundan emin değilim,

ama yaşlı bir kadın görüyorum – cadı gibi görünüyor ve kaşlarını çatmış, bana bakıyor.

Bu vakada danışan yanı hemen gördü. Diğer danışanlar yanı göremez. Bunun pek çok nedeni vardır: Yan görünmekten korkuyor olabilir ya da Benlikle o kadar özdeşleşmiştir ya da Benliğe o kadar yakındır ki görülemiyordur; diğer yanlar süreci hâlâ engelliyordur; ya da danışan yanları hisseder ama göremez. Danışan yanını göremese bile onunla çalışabilir. Danışan o yana kendini neden göstermediğini ya da diğer yanlara görünmesine neden izin vermediklerini sorabilir ve cevaplarla baş etmeye çalışabilir. Ama daha sıklıkla çalışma danışan, çalıştığı yanı görüyormuş gibi ilerleyebilir. Örneğin, "oda tekniği" (aşağıda ayrıntılı açıklanıyor) uygulanırken terapist danışandan göremese de o yanı kendi başına bir odaya koymasını ister. Böylece danışan hissi, sesi, düşünceyi veya duyumu bir odaya taşır ve kendisi odanın dışında kalır. Yan, Benlikten bu şekilde ayrıldığında Benliğin onunla çalışması daha kolay olur. Üstelik danışan odaya koyduktan kısa bir süre sonra yanı görebilir.

### Oda Tekniği

Pek çok vakada orijinal yanı Benlikten ve diğer yanlardan hemen ayırmanın önemli olduğunu zor yoldan öğrendim. Bu şekilde Benlik, bu yanın diğer yanlarla kurduğu kutuplaşmış ilişkisiyle uğraşmadan önce bu yanla kişisel bir ilişki kurmuş olur. Ben bunu yapmayı öğrenmeden önce bazı vakalarda gördükleri yanın aniden danışana saldırdığını veya hemen kaçıp saklandığını gördüm. Bu reaksiyonları önlemenin ve bu ayrılmayı başarmanın yolu, danışanın yanı gördükten hemen sonra ayrı bir odaya koyması ve ona bir camdan bakmasıdır.

Zaman zaman bir yan ayrı bir odaya konmaya şiddetle itiraz eder. Bunun pek çok nedeni olabilir; mesela bir vakayı annesi çocukken dolaba kapatıyormuş. Oda şart değil. Önemli olan tek şey en başta bir ayrılmanın sağlanmasıdır; yan dışarı çıkabilir veya rahat ettiği başka bir yere gidebilir. Ayrıca iç-görüye oda tekniğiyle başlamak her zaman şart değildir.



Danışanın içsel sistemi daha az kutuplaşmış ve daha fazla ayrışmış olduğunda bu adımı atlarım ve danışanın yanlarıyla çalışmaya başlamasını sağlarım.

TERAPİST: Mary, şimdi cadıyı tek başına bir odaya koy, sen odanın dışında kal.
MARY: Tamam, koydum.

Sadece yandan ayrılma eylemi bile bir danışan için çok önemli olabilir. Odanın dışından, ilk kez duyguları birbirine karışmadan o yanı düşünebilir ve Benlikten farklı olduğunu görebilir. Bu teknikte sonraki adım, danışanın Benliğini diğer yanlardan, özellikle odadaki yanla kutuplaşmış olanlardan, Mary'nin örneğinde Cadı'dan biraz daha ayırmaktır. Eğer bu kutuplaşmış yanlar Benlikten ayrılmazsa orijinal yanla Benlik arasında bir şey değiştirmek çok zordur.

Buradaki ilke, yapısal aile terapisindeki sınır koyma tekniğiyle aynıdır (Minuchin&Fishman, 1981). Daha önce ifade edildiği gibi terapist, iki aile üyesi arasındaki ilişkiyi iyileştirmek istediğinde, ikili iletişimde bulunurken diğerlerinin müdahale etmesini önleyerek ikisinin ilişkilerinin etrafındaki sınırı iyileştirmeye çalışır. Sözgelimi, anne ve kız daha iyi nasıl geçinebilecekleri hakkında konuşurken babanın sessiz kalması istenir.

Sınır koyma ilkesini içsel olarak kullanarak danışanın orijinal yanın kutuplaştığı yanı bulup ayırmasını sağladığımda, kişinin orijinal yana yönelik algısının ve duygusunun hemen ve çarpıcı şekilde değiştiğini gördüm. Bu tekniği bir süre denedikten sonra yeterince yanı hareket ettirirsem danışanın kaçınılmaz bir şekilde odadaki yana karşı şefkat, merak veya kabul hissettiği bir noktaya ulaştığını keşfettim. Bu İAS modelinin en büyük keşiflerinden biridir – benim Benlik dediğim bu şefkatli, güvenli öz gerçekten mevcuttur ve bu yolla hızla ayrıştırılabilir. Bu keşfi yapmamı aile terapisindeki geçmişime bağlıyorum.

Ayrıştırma işlemine başlamak için terapist, danışana odanın dışından bakarken odadaki yan hakkında ne hissettiğini sorar. Danışan şefkat, kabul veya meraka yakın duygular dı-

şında şeyler söylerse kutuplaşmış yanların, Benliğin o yanla ilgili görüşünü etkileme olasılığı yüksek demektir. Terapist danışandan böyle hissetmesine neden olan yanı ya da yanları bulmasını ve nazik bir şekilde Benliği etkilememek için ondan uzaklaşmalarını söylemesini ister.

TERAPİST: Cadı'ya karşı ne hissediyorsun?
MARY: Ondan korkuyorum. Kendimi berbat hissettiriyor.
TERAPİST: Ondan korkan yanını bul ve sana güvenmesini, birkaç dakika müdahale etmemesini iste.
MARY: *(Biraz durakladıktan sonra)* Tamam.
TERAPİST: Cadı'ya karşı şimdi ne hissediyorsun.
MARY: Ona kızıyorum. Keşke ondan kurtulabilsem. Hayatımı o kadar baskılıyor ki.
TERAPİST: Tamam, o öfkeli yanını bul ve müdahale etmemesi için onun da uzaklaşmasını iste... Güzel. Şimdi Cadı'ya karşı ne hissediyorsun?
MARY: Cadı değişti. Şimdi sadece yorgun, yaşlı bir kadın gibi görünüyor. Onun için üzülüyorum.

Mary'nin Benliği Cadı'yı bu perspektiften görmeden önce onunla kutuplaşan iki yanın yerini değiştirmesi gerekti. Bazen danışanların orijinal yanla çalışabilmek için altı ya da yedi yanı uzaklaştırması gerekebilir. Ayrışmanın en önemli göstergesi kişinin "Yana karşı ne hissediyorsun?" sorusuna verdiği cevaptır. Danışanın Benliği müdahale eden yanların etkisinden ayrılırsa cevap, içerik ve ses tonu olarak Benliğin özelliklerini yansıtır. Benliğin tamamen ayrışması, yani diğer bütün yanlardan da ayrışması esas değildir. Yalnızca odadaki yana karşı olumlu ya da en azından açık bir tutuma sahip olacak kadar ayrışması gerekir.

Danışan hedefteki yana karşı şefkat veya merak hissettiğini bildirdiğinde terapist danışandan odaya girmesini, yana yaklaşmasını ve onunla ilişkisi hakkında etkileşimde bulunmasını ister. Bu sırada kişi kendisinin odaya girdiğini görüyorsa, odaya giren Benlik değil bir yan demektir. Yani içgörüde Benlik görünmezdir. Danışan yanlarını görebilir ama kendini göremez. Tıpkı benim bu yazıyı yazdığım bilgisayarı



veya odadaki insanları görebildiğim, ama kendimi göremediğim gibi. Eğer danışan kendini yanlarla etkileşimde bulunurken seyrediyorsa, terapist danışana oraya girmesini ve bunu yapan yana Benliğe güvenmesini söylemesini ister.

Benlik odaya girince, kutuplaşmış yanların Benliğin peşinden odaya girmediğinden veya Benliğin hedefteki yanla kaynaşmadığından emin olmak için terapistin Benliğin ne hissettiğini izlemeye devam etmesi gerekir (4. Bölümdeki kaynaşmayla ilgili yazılanlara bakınız). Eğer Benlik aşırı duygu bildirirse veya hedefteki yan aşırı derecede korkmuş görünürse veya Benliğin varlığından huzursuz olursa terapistin müdahaleci yanı bulup odadan çıkarması gerekir. Eğer Benlik hedefteki yanın duygularını sıkıntı verecek kadar hissediyorsa Benlik yandan kendisiyle kaynaşmayı bırakmasını isteyebilir. Eğer yan bunu dinlemezse Benlik odadan çıkıp yan onu etkilemeyi bırakana kadar uzak durmak zorunda kalabilir. Başka bir deyişle bu çalışmayı güvenli ve etkili bir şekilde yapmak, işlerin pürüzsüzce gitmesi için Benliğin yeterince ayrışmış olması gerekir. Durum böyle olmadığında müdahale eden yanları bulmak için ekstra zaman ayırmaya değer.

Burada önemli bir varsayımın altı çizilmiş oluyor: Bu çalışmada ne zaman bir problem olsa yanlar müdahale ediyor demektir, ama bunların kimin yanı olduğu her zaman açık olmayabilir (belki de terapistin yanlarıdır). Yeni İAS terapistlerinin yanların müdahalesi olarak fark etmediği sık görülen problemler arasında, danışanın aniden görüntüyü kaybetmesi veya bir şekilde dikkatinin dağılması, hız veya terapist konusunda sabırsızlanması veya yanın aşırı pozisyonunda haklı olduğu duygusu bulunur. Böyle bir durumda terapist danışandan müdahalede bulunan yanı bulmasını ister. Aynı zamanda müdahaleyi bulmak için terapist kendi içine de bakar. Problemi benim yanlarımdan birinin yarattığını fark ettiğimde bunu danışana söylerim. Bu işle benim de aktif bir şekilde uğraşıyor olduğumu ve benim Benliğimin de onaylanmış olmadığını görmek danışanlarım için faydalı oluyor.

Bazen danışan, müdahale eden bir yandan gitmesini istediğinde yan bunu reddeder. Bu kutuplaşmanın yoğunluğunun güçlü olduğunu ve reddeden yanın Benliğin liderliğine

tam olarak güvenmediğini gösterir. Böyle durumlarda odak noktası geçici olarak reddeden yana doğru değişebilir. Benlik yana gitmekten neden bu kadar korktuğunu sorar ve onunla bu konu etrafında çalışır.

Benlik odaya girdikten ve hedef yanla bir dereceye kadar etkileşimde bulunduktan sonra, yana bir dizi soru sorabilir. Ben ve meslektaşlarım bu soruların faydalı olduğunu düşünüyoruz.

Bu sorular, yanı aşırı pozisyonunda tutan faktörleri (4. Bölümün sonundaki faktör listesine bakınız) araştırmaya ve bu yanın ne tür bir rol üstlenmeyi tercih edeceğini keşfetmeye yöneliktir. Eleştirel, yargılayıcı, çabalayan veya mükemmeliyetçi yöneticiler ya da müsamahakâr yangın söndürücüler söz konusu olduğunda şu sorular sorulabilir:

- Neden ---------- (aşırı davranış veya düşünce) yapıyorsun veya söylüyorsun?
- ---------- (kişinin adı) için gerçekten ne istiyorsun?
- ---------- yapmayı ya da söylemeyi bırakırsan ne olmasından korkuyorsun?
- Eğer (kişinin adı) (yanın dile getirdiği korkulan sonuç)'un olmasını engelleyebilirse, böylece sen sistemde istediğin şeyi yapabilecek hale gelirsen ne yapmak isterdin?
- Bu yeni rolüne girmene yardım etmemizi ister misin?

TERAPİST: Yaşlı Hanım'la (eskiden Cadı'ydı) odaya girip seni neden bu kadar eleştirdiğini sor.

MARY: Çok fazla hata yaptığım için eleştirdiğini söylüyor.

TERAPİST: Hata yapmamanla neden bu kadar ilgilendiğini sor.

MARY: Hata yaptığımda insanların beni sevmeyeceğini söylüyor. Yalnızca mükemmelsem severlermiş beni.

TERAPİST: İnsanların seni sevmesi neden bu kadar önemli?

MARY: Çünkü eğer insanlar seni sevmezse ya alay ederler ya da reddederler.

TERAPİST: Birisi seni reddettiğinde ya da seninle alay ettiğinde bu kadar incinmemeleri için kırılan incinen yanlarınla



senin ilgilenebileceğini ona gösterirsen, kendine başka bir rol bulmak ister mi?

MARY: Bunu yapabileceğime inanmadığını, bu yüzden değişimi düşünmenin aptalca olduğunu söylüyor.

TERAPİST: Bir an için senin bunu yapabileceğini, böylece Yaşlı Hanım'ın bu aşırı role kalmak zorunda olmadığını ve istediği her şeyi yapabileceğini varsayalım. Ne yapmak ister?

MARY: Bir süre tatile çıkmak ve dinlenmek istediğini söylüyor.

TERAPİST: Dinlenmesine yardım edeceğimizi söyle.

Okur bu konuşmada terapistin oldukça yönlendirici olduğunu ve Yaşlı Hanım'a sorması için soruları Mary'ye verdiğini fark etmiş olabilir. Terapistin bu yönlendirici duruşu ne derece kullanacağı farklılık gösterebilir, ama olabildiğince kısa tutulmalıdır. Pek çok danışanla süreç başlar başlamaz daha az yönlendirici bir duruşa geçebilirim. Bunu yapmak için danışana ne yapacağını ya da söyleyeceğini söylemek yerine, "Yanın söylediği bu şeye nasıl karşılık verirsin?" veya "Şimdi ne olması gerekiyor?" gibi sorular sorarım. Pek çok vakada danışanın Benliği bir kez ayrıştıktan sonra bütün sistemle etkin bir şekilde nasıl baş edeceğini bilmesi beni hep şaşırtmıştır. Böyle bir durumda Benlik bana ne yapacağını sormak yerine ne yaptığını anlatır. Terapist ara sıra yönlendirici olmayan sorular sorup danışanın nasıl cevap verdiğine bakarak danışanın Benliğinin kontrolü ele almaya hazır olup olmadığını sınayabilir.

Benlik incinmiş çocuksu sürgünle etkileşimde bulunurken bu etkileşim, eleştirel, koruyucu veya müsamahakâr yöneticilerle yapılan etkileşimden farklıdır. Bu yanlar için amaç, değerli rollerini bulmalarına ve bu rolleri üstlenmelerini engelleyen şeyle baş etmelerine yardımcı olmaktır. Bunun aksine çocuksu yanlar için ilk amaç genellikle bu kadar üzülmemeleri veya korkmamaları için onlarla ilgilenmek olur.

TERAPİST: *(Mary'nin Benliğine hitaben)* Yaşlı Hanım'ın reddedilmekten veya alay edilmekten koruduğu, böyle bir şey olunca çok incinen yanı bulabilir misin?

MARY: Evet, küçüklüğüme benziyor.

TERAPİST: (Benliğin ayrışmasını kontrol ediyor) Ona karşı ne hissediyorsun?

MARY: Yalnız görünüyor. Keşke onu neşelendirebilsem.

TERAPİST: (Benliğin yeterince ayrıştığını hissederek) Neden bunu denemiyorsun? Onun etkisi altında kalmadan ona ne kadar yaklaşabildiğine bir bak.

MARY: (*uzun bir duraklamada sonra*) Başta benden biraz korktu ve ona nasıl yardım edebileceğimi söylemedi, ama yanına oturup onunla ilgilenmeye çalışacağımı söyledim ve sonunda kucağıma oturdu.

Bu noktada Mary'nin Benliği liderliği açıkça ele almıştı ve ne yapacağını biliyordu. Çocuksu yan olan Küçük Kız'a yaklaşımın Yaşlı Hanım'la çalışmaktan geçtiğine dikkat edin. Yaşlı Hanım, reddedilmemesi için Mary'yi mükemmel olmaya zorlayarak Küçük Kız'ı korumaya çalışıyordu; Mary reddedilmediği için Küçük Kız tetiklenmiyordu. İAS modeli, yanlar arasındaki ilişki ağına odaklanmanın önemini vurgular, çünkü yanlar tecrit edildiğinde neredeyse asla değişemezler. Mary vakasında Yaşlı Hanım, Küçük Kız'ın artık o kadar savunmasız olmadığını ve dolaylı bir korumaya ihtiyaç duymadığını bilmeden aşırı durumunu bırakamazdı. Buna karşılık Yaşlı Hanım'ın, Küçük Kız'ın kendini kötü hissetmesine neden olup Benliği ondan uzak tuttuğu eleştirel Cadı rolünde kaldığı sürece de Mary'nin Benliğinin Küçük Kız'a yardım etmesi çok zor olurdu. İçsel aile sistemleri, genellikle ikiden fazla yanı içeren böyle tamamlayıcı ilişkilerle doludur.

Daha önce anlatıldığı gibi yanlar geçmişte donup kalmıştır veya yük taşırlar. Bu da aşırı duygularının veya inançlarının dirayetini açıklar. Okur bu tekniklerle ilgili prensipler için 4. Bölümdeki geri getirme ve yük boşaltma anlatımlarına bakabilir. İç-görü yoluyla yük boşaltma ve geri getirme etkili bir şekilde ve genellikle çarpıcı bir dramayla yapılabilir.

## İçsel Aile Terapisi

Şimdiye kadar iç-görü tekniğini kullanarak tek bir yanın rolünü veya Benlikle ilişkisini değiştirmeyi anlattım. Ama



İAS modeliyle yapılan en önemli çalışma yanlar arasındaki ilişkileri değiştirmektir. Çalıştığım her danışanın, aşırılıklarını sürdürmelerine neden olacak şekilde birbiriyle kutuplaşan yanları vardır. Bu kutuplaşmalarla ilgilenmenin bir yolu kutuplaşmış yanlarla doğrudan iletişim kurmaktır. Tekrar belirtmek isterim ki bu uygulama yapısal aile terapisinin rol yapma (enactment) ve sınır koyma teknikleriyle paralellik gösterir. Burada kutuplaşan iki aile üyesi yüz yüze gelip konuşurken terapist de ikilinin birbirini duymasını sağlayıp diğer aile üyelerinin müdahalesini engeller.

Yanlar nihayet birbirleriyle yüzleştiklerinde, uzun süren çatışmaları hızla çözme ve yeni ilişkiler geliştirme konusunda genellikle aile üyelerinden daha iyidirler. Bunun nedeni en kutuplaşmış yanların birbirlerini hiçbir zaman gerçekte oldukları gibi görmemeleridir; yanlar genellikle birbirlerinden yalıtılmışlardır. Benliği etkileyip kontrolü ele geçirmek için birbirleriyle mücadele etmektedirler. Tecrit edilen her yan diğer yanlar hakkında aşırı fikirler taşır. Diğer yanın veya yanların aşırı davranışıyla da bu fikirleri sürekli doğrulanır.

Bir yan, Benliğin diğer yanlarla yukarıda anlatılan oda tekniğiyle etkileşimde bulunmasını seyrederken bu fikirlerin veya görüntülerin bazıları değişir. Böylece oda tekniği, Benlik ve bir yan arasındaki ilişkiyi iyileştirmenin yanı sıra kutuplaşmış yanların bir araya gelmesi için de ortam hazırlamış olur. Daha az kutuplaşmış sistemlerde, her kutuplaşmış yanla bireysel olarak ilgilenmeyi içeren bu ilk sahne gerekli değildir. Bütün yanlar ortaya çıktıkça bir odada diğerlerine katılabilirler. Ama çok kutuplaşmış içsel sistemlerde oda tekniği, sistemi uyumlu hale getirmede önemli ilk adımdır.

Fazlasıyla kutuplaşmış sistemlerde iki yanı bir araya getirmeden önce her yana Benliğin eşliğinde diğer yanla konuşmak isteyip istemediğini sormak akıllıca olur. Benlik her birini diğerinin saygısızlık etmesine ya da incitici şeyler söylemesine engel olacağı konusunda rahatlatır; eğer ayrışmış halde kalırsa Benlik bunu gerçekten yapabilir. Benlik ayrıca iki yana diğerinin gerçek doğası hakkında ne öğrendiğini de sorabilir ve eğer birbirleriyle iyi geçinirlerse her şeyin iki yan için de ne kadar iyi olabileceğini anlatır.

Yanlar bir araya gelmeyi kabul ettiğinde terapist, danışanın Benliğinin iki yanı bir araya getirmesini sağlar. Danışanın Benliği yanlardan yüz yüze gelip ilişkilerini nasıl iyileştirebilecekleri konusunda etkileşimde bulunmalarını ister. Benlik, "İkinizin ortak noktasının hepimiz için iyi olanı istemeniz olduğunu biliyorum; sadece bu şeyin ne olduğu veya nasıl elde edileceği konusunda farklılaşıyorsunuz," veya "Savaşmanız gereksiz ve kendini engelleyen bir davranış. Birbirinize nasıl yardım edebileceğiniz veya en azından daha iyi nasıl geçinebileceğiniz konusunda konuşmanızı istiyorum," gibi sözlerle giriş yapabilir. Bu şekilde Benlik yanların terapisti haline gelir. Terapist de gözleyen yardımcı terapist gibi hareket eder. İki yan etkileşimde bulunurken Benlik nasıl oldukları konusunda onlara bilgi verir; terapist tavsiye ve destek sağlar, ama esasen danışanın Benliğinin ayrışmış halde kalmasını sağlamaya çalışır.

Pek çok durumda iki yan, Benliğin çok az katkısıyla kendi başına iyi giden bir diyalog başlatır. Kimi zaman yanlardan biri veya ikisi de inat edebilir, aşırı halde kalır ve konuları iyi niyetle tartışmaya çalışmaz. Benlik kararlı bir şekilde inatçı yanın veya yanların saygılı olmaları ve en azından diğer yanı dinlemeleri için ısrar eder. Bazen Benliğin bu çabaları sonuç vermez ve ilk görüşmede hiçbir şey çözümlenmez. Böyle olduğunda inatçı yanlarla daha fazla bireysel çalışma yapmak gerekir. Veya yanlar diğerinin varlığında aşırıya gitmeme konusunda birbirine güvenene kadar buluşmaya devam ederler.

İki yan arasındaki kutuplaşma çözümlenirken, Benlik yanlara bu görüşmelerin dışında birbirleriyle nasıl ilişki kurmak istediklerini sorabilir. İlişkilerin çarpıcı bir şekilde evrildiğini görmek sık rastlanan bir durumdur; sözgelimi, eskiden çocuksu sürgünden nefret eden eleştirel bir yönetici çocuğun rol modeli ya da akıl hocası olabilir. Benlik, başka bir yanla veya kutuplaşmanın karşı tarafında ittifak kuran diğer yanlarla ilgili de sorular sorabilir ve onları da benzer şekilde kutuplaşmadan çıkarabilir.

Bu şekilde kutuplaşmış içsel sistemlerde her yanla bireysel olarak buluşmak, yavaş yavaş iki yanın dâhil olduğu ikili terapiye dönüşür. Daha önce ifade edildiği gibi içsel aile terapisinin ilk seansta başlayabildiği daha az kutuplaşmış içsel sistemler için ilk aşamalar gerekli değildir.



İkili grupların veya ittifakların kutuplaşması belirli oranda azaltıldıktan sonra Benlik bütün grupla (ya da en azından o ana kadar tanımlanan yanlarla ya da Benliğin toplanma davetine karşılık verenlerle) düzenli aralarla buluşabilir. Benlik bunu yapmak için gruptan toplanmasını ister ve grubun durumu hakkında sorular sorar. Aile terapisi literatüründe buna "döngüsel sorular" denir (Tomm, 1985, 1987, 1988). İşte bazı örnekler:

- En üzgün kim? En fazla kim lider oluyor?
- Kim kime yardım ediyor? Kim kiminle çatışma halinde?
- Yanlar bugün ne olması gerektiğini düşünüyor?

Grupla bu tür sorular üzerinden sohbet ederken her seansın amaçları ortaya çıkar. Kutuplaşması biraz giderildikten sonra bu grubun neye ihtiyacı olduğunu bilmesi ve bu bilgiyi Benliğe taşıyabilmesi beni hep şaşırtmıştır. Benlik sadece grubun oyun planının uygulanabilmesi için her şeyi organize etmeye çalışır. Bu şekilde eğer bir yanın hâlâ aşırı olduğunu ve yeni bir role ihtiyacı olduğunu söylüyorlarsa Benlik o yanla grubun önünde bir görüşme yapar ve sonra grup üyelerine reaksiyonlarını sorar. Ardından müzakere edilen değişimin sürdürülmesi için grubun yardımını ister. Eğer problem iki yan arasındaki anlaşmazlıksa Benlik ikisinden yüz yüze gelmelerini ister ve diğerleri seyrederken bu iki yanla çalışır.

Grubun önünde böyle bir çalışma yapılırken Benlik diğer yanların çalışmaya verdiği reaksiyonu izleyebilir, çünkü hepsi orada birliktedir. Daha sonra Benlik gruba şu soruları sorar:

- Bu çalışmada en çok kim üzüldü?
- Kim müdahalede bulunmaya çalışmış olabilir?
- Kim çalışmanın sürmesine yardımcı olmaya istekli?

Dışsal aile terapisinde olduğu gibi burada da amaç, sadece yanların kutuplaşmayı çözmesi değil, hepsinin birlikte çalışa-

bileceği ve birbirine yardım edebileceği şekilde ilişkilerini yeniden organize etmektir.

Böylece bir yan değişirken yardıma ihtiyaç duyduğunda Benlik gönüllü ister ve yardımın nasıl verilebileceğini grupla tartışır. Eğer bir danışan bir problemle karşılaşırsa Benlik bütün grupla (veya en azından problemle en fazla ilgilenen veya bilgisi olanlarla) bir görüşme yapar. Problemle ilgilenmek için çeşitli yanların iş birliğini içeren bir plan geliştirilir. Danışan verilmesi gereken büyük bir kararla karşı karşıyaysa Benlik grubu toplayıp hangi yanın hangi hareket seyrini, hangi yanın farklı hareket seyrini tercih ettiğini sorar. Benlik hangi yolun izleneceği konusunda aracılık eder. Sonra, iki yanın da nedenlerini dinler ve kararını verir. Benlik daha sonra kararın içinde "kaybolan" o yanlara, değişimlerden geçmelerine yardımcı olacak nelere ihtiyaçları olduğunu sorar. Başka bir deyişle kişi, kaynakları toplayan, kararları tartışan ve liderliğine güvenen, işlevsel bir sosyal grup haline gelir.

Bu içsel aile terapisinin şaşırtıcı olan bir diğer yönü, yanlardan oluşan grubun Benliğin farkındalığı olmadan kendi başına başardığı iş miktarıdır. Benlik, bir şeyi başarmaya çalışmak için grupla buluşabilir, ama yanların bunu zaten yaptığını ve başka meseleler üzerinde çalıştıklarını görür. Bu yüzden değişimin meydana gelmesi için Benliğin yanlarla birlikte olması gerekmez; gerçekten de pek çok vakada değişimin çoğu grup içinde, Benlikten ayrı olarak gerçekleşir. Bu tür içsel grup sürecine ulaşıldığında veya bu zaten var olduğunda, psikoterapi çok hızlı ilerleyebilir, çünkü danışan problemlerle baş etmek için bütün kaynaklarını kullanabilir.

## *Doğrudan Erişim*

İç-görüye ek olarak terapist danışanın içsel sistemiyle farklı bir şekilde de çalışabilir. Terapistin, danışanın yanlarıyla doğrudan konuşması mümkündür. Bu sürecin danışan tarafından kendisine anlatılması yerine, terapistin iç-görüde olduğu gibi yanların birbiriyle veya Benlikle konuşmasını seyretmesi de mümkündür. Ben bu tarza "doğrudan erişim" diyorum, çünkü terapist yanlarla doğrudan çalışmaktadır. İnsanlarla bu şekilde çalışmanın öncüsü Geştalt terapistleridir. Bu terapistler danışanın yanlarıyla konuşmayı isteyebilirler veya boş sandalye tekniğini kullanarak, danışanın iki sandalyede yer değiştirmesi suretiyle yanların birbiriyle konuşmasını sağlayabilirler.



Ben içsel sistemleri ilk keşfettiğim sıralarda çoğunlukla doğrudan erişime başvuruyordum, çünkü iç-görüyü bilmiyordum. Bazı seanslarda danışan içsel diyalogları yüzeye çıkarırken beş veya altı sandalye arasında gidip geliyordu. İç-görü olasılığını keşfettikçe bunun çoğu danışan ve çoğu hedef için daha etkin ve verimli olduğunu gördüm. Yine de doğrudan erişimin iç-görüye göre bazı üstün yanları vardır ve içsel görüşte zorluk çeken az sayıda danışan için bu tekniğin içsel dünyalarına ulaşmanın birincil yolu olduğu söylenebilir. O halde doğrudan erişimi birincil yol olarak kullandığım bazı danışanlar, doğrudan erişimi belirli amaçlar için kullandığım çok sayıda danışan ve sadece iç-görü tekniğini kullandığım bazı danışanlar bulunuyor. Doğrudan erişimin bazı avantajlarını açıkladıktan sonra bunun nedenleri daha açık hale gelecektir.

Öncelikle doğrudan erişim, bir yan ve terapist arasında kişisel bir ilişkinin gelişmesine izin verir. İç-görü kullanırken ise terapist neler olduğu konusunda daima Benlikle konuşmak durumunda kalıp bunun sonucu olarak da yanlardan biraz uzaklaşır. Ancak pek çok vakada bazı yanların terapisti doğrudan deneyimlemesi, böylece onun yeterli ve ilgili olduğuna dair güvenceyi hissetmesi gerekir. Bazı vakalarda bu güvence ancak terapistle doğrudan konuşarak elde edilebilir.

Bazen bir danışan geçmişte o kadar incinmiş veya korkmuştur ki yanlar terapiste çok az güvenir. Böyle danışanlar, sözgelimi ciddi ve kronik ensest kurbanları, söz konusu olduğunda terapistin başlangıçta danışanın Benliği gibi davranması gerekir. Yani danışanın yanlarının Benlikle iş birliği yapmayacağı açık hale geldiğinde, Benliğin liderliği ele almasında ısrar etmenin sistemin bütün üyelerini düş kırıklığına uğrattığını öğrendim. Her yanla doğrudan konuşursam ve yukarıda anlatılan iç-görü sırasında Benliğin yaptığı gibi aralarındaki kutuplaşmanın giderilmesine yardımcı olabilirsem,

yavaş yavaş yanların Benliğin liderliğini takdir etmelerine de yardım edebileceğimi gördüm.

Bu yüzden böyle bir durumda sistemin Benliği gibi işe başlarım ve her seansın büyük bir bölümünü bir yanla doğrudan konuşarak veya iki yanı birbiriyle konuşturarak geçiririm. Bu çalışma Çoklu Kişilik Bozukluğu literatüründe anlatılan çalışmaya benzer görünür. Fakat şu açıdan ondan farklılaşır: yanlar bana güvenmeye başladıkça Benliğe de güvenebileceklerini ifade eder ve özellikle seans aralarındaki sorumluluğu Benliğe aktarmaya başlarım.

Bu tür bir çalışma oldukça ödüllendirici olabiliyor, çünkü terapist yanları çok yakından tanıma fırsatı buluyor; ancak çoğu zaman da çok zorlayıcı ve düş kırıklığı yaratıcı oluyor, çünkü bazı yanlar bilerek terapisti kışkırtmaya çalışıyor. Çok kutuplaşmış danışanlarda terapist ancak güçlü tahrikler karşısında kendi Benliğini lider pozisyonunda tutmayı başarabilecekse doğrudan erişim girişiminde bulunmalıdır. Terapist aşırı bir yanın kendi Benliğinin kontrolünü ele geçirmesine engel olamazsa bunu danışana itiraf edip özür dilemelidir. Özellikle doğrudan erişim sırasında eğer terapist bir yanın kontrolü ele alması sırasında veya sonrasında bunu örtbas etmeye çalışırsa danışanın yanları bunu hisseder ve terapiste güvenleri azalır.

Bazı danışanlarda doğrudan erişim yöntemi iç-görü çalışmasını tamamlar. Ben pek çok vakada iç-görüyü kullanmadan önce danışanın yönetici yanlarıyla ne yapmayı planladığım ve bunun ne kadar güvenli olduğu hakkında konuşurum. Bu şekilde bu yanlar sistemlerini bana açmadan önce beni doğrudan kontrol edebilirler. Onların iznini aldıktan sonra bir süre için iç-görüye geçebilir, daha sonra özel durumlarda doğrudan yaklaşımı kullanabilirim. Örneğin, danışanın Benliği zorlanıyorsa veya terapi yanla benim Benliğim arasında özel bir temasla hızlanacaksa yanla konuşmayı isterim.

Doğrudan erişimin, terapist ve danışanın yanları arasında özel bir ilişkiye izin vermesinin yanı sıra ikinci avantajı, terapist ve danışana bu içsel kişilikler ve aralarındaki ilişkinin çarpıcı bir manzarasını sunmasıdır. Bir yan ortaya çıktığında,



danışanın ses tonundaki, duruşundaki ve hareketlerindeki şaşırtıcı değişim, onun varlığına dair etkili bir kanıt sağlar. Danışanın iki yan arasında çarpıcı bir şekilde değiştiğini, danışanın düşündüğünü bilmediği şeyler söylediğini izlemek şüpheci terapistleri bile öyle etkiler ki çok katlılık fenomeniyle çalışmanın değerini görmeye başlarlar. Bu aynı zamanda yana veya yanların arasındaki ilişkiye dair görsel bir resim de sunar. Bu resim de terapistin sistemi ve içindeki kişileri anlayıp açıklığa kavuşturmasına yardımcı olur. Ben genellikle öğrencilerin daha az kutuplaşmış danışanlarla bir süre için sadece doğrudan erişimle çalışmalarını tavsiye ediyorum, çünkü bu, bölgeyi tanımanın iyi bir yoludur. Özellikle de öğrenciler bilgiyi görsel olarak daha iyi işliyorlarsa.

Doğrudan erişim bazı durumlarda yanların kendilerini iç-görüye göre daha iyi ifade etmelerine de izin verir. Terapist bir yanla görüşürken, yan ne hissettiğini veya düşündüğünü öğrendiğine kendisi de şaşırır. Görüşlerini böyle dışarıya ifade etme fırsatı bulmaları da yanlar için ayrıca değer taşır. Dinleyici tarafından daha iyi anlaşıldıklarını ve ona bağlandıklarını hissederler.

Son olarak, yanlar onun önünde etkileşimde bulunduğunda terapist doğrudan müdahalede bulunabilir. Evlilik veya aile terapistleri için bu çok cazip ve tanıdıktır. Yanların bir sandalyeden diğerine geçerek birbiriyle etkileşimde bulunması çift veya aile terapisi yapmaya benzer. Duygusal konuşmaların yoğunluğu ve terapistin rolü aynıdır.

Doğrudan erişimin dezavantajı genel bir ifadeyle iç-görüden daha az etkili olmasıdır. Ben genellikle iç-görü seansında doğrudan erişim kullandığım zamana göre iki katı iş başarırım. Bu özellikle, yukarda anlattığım gibi bütün grupla çalıştığım içsel aile terapisi için geçerlidir. Ayrıca doğrudan erişim fazla kutuplaşmış danışanlarda daha tehlikeli olabilir, çünkü terapist istemeden öteki yanların yıllardır gizli tutmaya çalıştığı yanlara erişim sağlayabilir. Eğer terapist böyle sistemlerin yöneticileriyle dikkatli bir şekilde çalışırsa bu tehlikeden kaçınmak mümkün olur. Ama genelde daha ileri gidip sistem onların ifadelerine müsamaha göstermeye hazır olmadan önce yanlarla konuşmak için büyük bir istek duyulur.

Çok kutuplaşmış danışanlarda bu sürgün yanların bazılarının ortaya çıkıp danışanların kontrolünü ele geçirdiği zamanlar olur. Böyle bir danışan gecenin bir yarısında panik halde, korkunç düşünceler veya hatıralarla sizi arayabilir. Başka bir danışan seansın ortasında hıçkıra hıçkıra ağlayan çaresiz bir çocuğa dönüşebilir. Başka bir danışan bağırmaya başlayabilir, öfkeli ve kontrolsüz bir hale bürünebilir. Terapist Öz-liderliği sürdürebilirse böyle bir olay, danışanın koruyucu yanlarına, kendisinin veya terapistin Benliğinin yüzeye çıkan yana yardım edebileceğini veya onun ya da ondan korkan yanların etkisi altında kalmadan bu yanla baş edebileceğini göstermek için bir fırsat haline gelebilir. Tekrar ediyorum, terapistin bu tür durumlarda Öz-liderliğini sürdürmesinin önemini ne kadar vurgulasam azdır.

Danışanın yanlarına doğrudan erişim zor değildir. En azından yönetici yanlarına ulaşamayan çok az insan gördüm. Bu yöneticiler çoğu kez terapist ve danışan arasındaki ilk etkileşimde bile yakında bulunurlar. Zaten terapist danışanla konuşurken genellikle yöneticilerle konuşuyordur, bu yüzden doğrudan onlarla konuştuğunuzu kabullenirken meydana gelen değişim fazla büyük değildir. Diğer, daha uzaktaki yanlarla konuşurken değişim daha büyüktür, bu yüzden bulunmaları veya ortaya çıkmaları daha uzun sürebilir.

İşlem basittir ve tekrar ediyorum, danışanın içine odaklanmasıyla başlar. Terapist, danışandan bir yanını nasıl deneyimlediğine odaklanmasını ve ona terapistle doğrudan konuşmak isteyip istemediğini sormasını ister. Yan bunu kabul ederse sonraki değişim aşağıdaki gibi olabilir:

TERAPİST: Pekâlâ, sanki yan buradaymış ve sen şuraya oturmuş onu seyrediyormuşsun gibi senin ağzın aracılığıyla konuşsun. Başka bir şekilde ifade edecek olursam yan ortaya çıkarken onunla kaynaşma, sadece benim onunla konuşmamı seyret ve dinle.

MARY: Denerim, ama işe yarayacağından emin değilim.

TERAPİST: Yanın ne söyleyeceğini düşünmeye çalışma – sadece bırak söyleyecekleri ağzından çıksın. Ben onun konuşmasını sağlamak için sorular soracağım. Eğer konuşmazsa sorun değil. Başka bir şey yaparız. Hazır mısın?



MARY: Galiba.

TERAPİST: *(Mary'nin yanına doğru)* Pekâlâ, Mary'ye neler söylüyorsun?

MARY'NİN YANI: Kimseye güvenmemesini söylüyorum.

Terapist bu vakada yanın Mary'yle ilişkisi hakkında sorular sorarak ayrışmış bir cevabı sağlama almış olur; yani yanın Benlikten ayrışarak kendi adına konuşması gerekir. Bu yüzden ilk soruların ilişki odaklı olması iyi olur. Aşağıdaki sorular gibi ifade edilebilir:

- (Danışanın adı)'na neler yapıyor ya da söylüyorsun?
- (Danışanın adı)'na neler yaptırıyor ya da düşündürüyorsun?
- (Danışanın adı)'a karşı ne hissediyorsun?
- (Danışanın adı) sana karşı ne hissediyor?
- Bunu (danışanın adı)'a karşı neden yapıyor ya da söylüyorsun?

Yan ayrışmış bir cevap verdikten sonra (örn., "Mary'ye ... yapıyorum") terapist, iç-görüyle ilgili bölümde tartışılan türde sorularla devam edebilir: yanın diğer yanlarla, Benlikle veya terapistle ilişkileri; gerçek niyetleri ve arzu edilen yeni rolü; veya daha iyi bakım görebilmesini sağlayacak yollar. Biraz ilerleme kaydedildikten sonra terapist, Benlikle yeniden konuşmaya hazır olduğunu söyleyip yanın söylemek istediği başka bir şey olup olmadığını sorabilir. Terapist yana ortaya çıktığı için teşekkür edip tekrar Benlikle konuşmak isteyebilir.

Terapist, danışana bunu yapmanın kendisi için nasıl olduğunu sorar. Çoğu danışan ilginç olduğunu söyler, ama bazıları çok tuhaf bulduklarını söylerler. Çoklu Kişilik Bozukluğu veya şizofren olduklarından endişelenebilirler. Çok katlılığın normal olduğunu ve bunu herkesin yapabileceğini tekrar vurgulamak işe yarar.

Buraya kadar terapistin bir danışanın yanlarıyla doğrudan konuştuğu doğrudan erişimin nasıl işlediğini anlattım. Terapist ayrıca danışan ve yanı arasında geçen bir diyalogu da gözlemleyebilir. Terapistin bunu yapmak için önce danışanın

yanına ulaşıp danışanın Benliğinin sandalyede oturduğunu hayal etmesini söyler. Yandan, danışanın boş sandalyedeki Benliğine bir şey söylemesi istenir. Bundan sonra danışan boş sandalyeye geçer ve Benlik olarak yanın sözlerine karşılık verir. Bu şekilde danışan sandalyeler arasında gidip gelir, ilişkilerinde bir ilerleme kaydetmek için gereken sürece boyunca yan ve Benlik olarak konuşmaya devam eder. Böyle bir diyalogda ben genellikle olabildiğince pasif kalıp Benliğin diyalogun sürmesi için yeterli ayrışmayı sürdürebilmesini sağlamak için rolümü sınırlandırırım. İç-görüde olduğu gibi başlangıçta her birine diğerine sorması için sorular önenerek veya her birinin diğerini duymasını sağlayarak diyalogu kolaylaştırabilirim; sonra yavaş yavaş aktivitemi azaltırım. Amaç her zaman Benliğin mümkün olduğunca hızlı bir şekilde liderliği ele almasıdır.

Aynı temel prosedür iki veya daha fazla yan arasındaki diyalogu yaratırken de geçerlidir. Yanlara ulaşıldıktan sonra her birine sandalyeler ayrılır ve danışan bir sandalyeden diğerine geçer. Bazı danışanların yanlarını ayrıştırmak için bir sandalyeden diğerine geçmeleri gerekmez; böyle danışanlar aynı sandalyede kalır, yanları değişirken duruşlarını hafifçe değiştirirler. Terapist diyalogda bulunan yanlarla, dışsal aile üyeleriyle çalıştığı gibi çalışır. Danışanın Benliğinin mümkün olur olmaz bu etkileşime dahil edilmesi ve ideal olarak da diyalogda bulunan yanlar için terapist rolünü üstlenmesi gerekir.

## *İçsel Çalışmayı Güvenli Bir Şekilde Yapmak İçin Uyarılar*

### İnatçı Yanlarla Çalışmak

Doğrudan erişim veya iç-görüşü bir süre uyguladıktan sonra terapistin danışanın Benliğiyle konuşarak seansı sonlandırması gerekir. Böylece danışan seanstan Benliğinin liderliğinde çıkar. Bazen çok kutuplaşmış danışanlar söz konusu olduğunda bir yan kontrolü bırakmaz ve Benliğin geri dönmesine izin vermez. Bu hem terapist hem de danışan için korkutucudur, ama her zaman tehlikeli değildir. Mümkünse



terapist neden kontrolde kalmak istediği hakkında yanı konuşturmaya çalışmalı ve bu nedenlerin geçerli olup olmadığını tartışmalıdır. Bir yanı kontrolü teslim etmeye zorlamak genellikle bir hata olur; danışanın yanı kontrolde bırakmasına izin vermek güç mücadelesine girmekten daha iyidir.

Bu durum esasen, terapist, koruyucu yöneticilerden terapinin hızıyla ilgili olarak gelen işaretlere aldırmadan sürgün yanlara zamanından önce ulaşılmasına izin verdiğinde tehlikeli olur. Durum böyleyse kontroldeki yan öfkeli bir yönetici, tekrar sürgüne gönderilmekten korkan eski bir sürgün veya seanstan olabildiğince hızlı çıkmaya çalışan çaresiz bir yangın söndürücü olabilir.

Yönetici söz konusu olduğunda terapistin sistemi tehlikeye attığı için özür dilemesi, gelecekte kendisine danışacağı konusunda yanı ikna etmesi gerekir. Sürgün söz konusuysa terapist, terapinin sonunda sürgünün serbest kalacak şekilde düzenleneceği konusunda onu rahatlatmalı, yanın şimdiki inadının sadece yöneticileri onun sürgünde kalması gerektiğine inandıracağını ifade etmelidir. Terapist için en önemli şey, Öz-liderliği sürdürmesi ve aşırı durumunda bile yanın korkularının veya acısının farkına varıp bunlara duyduğu saygıyı iletmesidir. Yan, terapistin verdiği bu güvenceleri dinler gibi göründüğünde, aşırı halde ve kontrolde kalsa bile terapistin başka bir fırsat daha bulma olasılığı vardır. Bazen bir yan gerçek duyguları hakkında, ancak tam kontrolü ele aldığını gösterebildikten sonra konuşmak ister.

Çok nadiren, yan, danışanın odamdan fırlayıp gitmesine neden olduğu için bunları söyleyecek zaman bulamadığım oldu. Bu çok rahatsız edici olsa da (özellikle ilk kez olduğunda) eğer terapist danışanın Benliğinde ve diğer yanlarında biraz güven ve inanç oluşturabildiyse, danışan sonunda terapistle yeniden bağlantı kurar ve düzeltmeler yapılabilir. Terapist, danışanın içsel sisteminin geri kalanıyla yalnızca zayıf bir ilişki kurabildiyse veya terapistin yanları aşırı hale geldi ve danışanın yanlarını kışkırttıysa tehlike mevcuttur. Böyle bir durumda danışanda genel bir umutsuzluk veya ciddi sonuçlara yol açabilecek olan ihanet algısı oluşabilir. Terapist Benliğinin liderliğinde danışanla bir an önce yeniden bağlantı kurmalı ve sorumlu yanla diyalogu sürdürmelidir.

Böyle olaylar genellikle danışanda ve terapistte aynı şekilde öz-yıkıcı veya intihar girişimi korkusu uyandırır. Özellikle de iş başındaki yan tehditkârsa veya böyle davranışları ima ediyorsa. 4. Bölümde anlatıldığı gibi yangın söndürücüler, baskıyı hafifletmek ve acıdan kaçınmak için öz-yıkıcı davranışları (bulimiya, kendini kesme, uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımı, aşırı cinsel davranışlar veya çalma) kullanırlar. Bazı durumlarda bu davranışlar kendini koruma davranışı olarak görülebilir; yani bunlar içsel sistemi tahrip etmekten ziyade koruma girişimleridir. Ama işe yarar girişimler değildirler, çünkü danışanlar için yarattıkları aşikâr fiziksel sonuçlara ek olarak, yıkıcı şekilde davrandığı için kişiye saldıran diğer yanları da harekete geçirir, böylece içsel kutuplaşmayı artırırlar.

Bu yüzden eğer terapist bu davranışları bu şekilde görebilir ve bu davranışların veya tehditlerinin karşısında Öz-liderliği sürdürebilirse, danışan bunları kullanan yanlardan o kadar korkmaz ve daha iyi ayrışabilir. Bu demek değildir ki bu davranışlar terapist veya danışan tarafından görmezden gelinmeli veya basite indirgenmeli. Bunun yerine bu davranışlar danışanın sıkıntısının göstergeleri ve hangi çalışmaların yapılması gerektiğini keşfetme fırsatı olarak ele alınabilirler.

Daha önceden sürgünde olan yanlara daha fazla erişim sağlandığı için bu yangın söndürücü davranışlar bilerek ya da bilmeden artabilir. Terapist yangın söndürücülere ulaşıp nedenlerini sorabilir. Terapist şefkatli ve ısrarlı olursa bu yanlar genellikle kendi acılarını veya korudukları yanların acılarını açıklayabilirler. Ama acıyla farklı bir şekilde ilgilenene kadar bu yangın söndürücülerin otomatik reaksiyonlarını kontrol etmede zorlanacaklarını unutmamak önemlidir. Ancak genellikle, sürgünle çalışmanın güvenli olduğu ve utanç veren yöneticilerle kutuplaşması azaltıldıktan sonra yangın söndürücü verdiği reaksiyonlar konusunda müzakere yapmaya razı olur. Daha az tehlikeli ve korkutucu çözülme (disosiyasyon) yolu kullanmayı veya yoğunluğunu azaltmayı kabul edebilir. Yangın söndürücülerin genel olarak değişim umuduna ihtiyacı vardır. Terapist veya danışanın Benliği onlara umut verebilirse daha az tehlikeli hale gelebilirler.



Bütün bunları söylerken bu yanlar kontrolü ele geçirdiğinde tehlike olmadığını söylemek istemiyorum. Ama tehlikenin daha çok yanların kendisi yerine yanların ortaya çıktığı bağlamda yattığını gördüm. Yani, eğer dışsal aile veya bu yangın söndürücülerin etrafındaki içsel yanlar, inkâr, utandırma, zorlama veya korkutucu şekillerde reaksiyon veriyorlarsa tehlike artar. Bu reaksiyonların her biri kutuplaşmayı artırabilir, bu durumda da yangın söndürücüler koruyucu davranışlarını ciddi şekilde yıkıcı hale gelme noktasına kadar artırırlar.

Kişinin dışsal çevresi problemi ciddi şekilde artırdığında ve terapistin kontrolü dışında olduğunda ya da yangın söndürücünün kişiyi ciddi bir tehlikeye soktuğunda ve yangın söndürücünün etkisinin azaltılması biraz zaman aldığında, terapist ve danışan hastanede kısa bir yatışı düşünebilirler. Hastaneye yatmanın bir amacı içsel çalışmanın yapılması için güvenli, besleyici bir ortamın sağlanmasıdır. Bir diğer amaç, dışsal kutuplaşmaya biraz mola vermek, böylece sürgünlerle, tehlikeli yangın söndürücülerin her şeyi çılgınca bir hale getirmesinden korkmadan ilgilenilmesini sağlamaktır. Fakat burada şöyle bir problem var ki hastanelerin psikiyatri birimlerinin çoğu tam tersi bir etki yaratır: Böyle birimler yangın söndürücünün semptomlarına zorlama, aşırı ilaç verme ve patolojik hale getiren etiketlerle reaksiyon verir. Bu yaklaşım danışanı ve dışsal ailesini daha fazla korkutup güçsüz hale getirebilir ve kutuplaşmalarına katkıda bulunabilir. Ayrıca özellikle danışanın geçmişinde baskı yoluyla taciz varsa, danışanın yanları otoritenin kendisi üzerinde yine çok fazla güç kullanacağı bir bağlama girmekten çok korkarlar. Bütün bu nedenlerle hastaneye yatırmanın sonuçlarının iyice düşünülmesi gerekir. İAS yaklaşımıyla uyumlu bir program bulmak için çaba harcanmalıdır.

## Yanların Doğasını Kabul Etmek

Son tehlike yanların doğasıyla ilişkilidir. Bu çalışmayı yaptığım yıllar içinde yanların ne olduğuna dair anlayışım büyük ölçüde gelişti ve hiç kuşkusuz gelişmeye de devam edecek. Bu şekilde çalışmaya ilk başladığımda yapısalcı yaklaşımdan

geliyordum, bu yüzden danışanla birlikte aslında orada var olan bir şeyin üstünü açmaktan çok içsel diyalogları bizim yarattığımızı sanıyordum. Yani danışanların benden gelen örtük ipuçlarına karşılık verdiklerini ve bu yanların etkileşimimiz sırasında yarattığımız şekillerde işlediğini hayal ettiklerini düşünüyordum.

Sonunda benim sorularımın veya ruh halimin sistem üzerinde bazı etkileri olsa da, içsel kişiliklerin kendilerine ait birer hayatlarının olduğu ve sadece hayal edilmiş olamayacakları benim için açık hale geldi. Bunların belki de her birinin değerli roller için tasarlandığı tek boyutlu zihinsel durumlar oldukları şeklindeki görüşü benimsemeye başladım.

Daha önceki bölümlerde anlatıldığı gibi yanları daha fazla tanıdıkça onları çok boyutlu olarak görmeyi öğrettiler bana. Sanki farklı yaşlarda ve farklı yeteneklerde olan kişilerdi hepsi (ama iç-görü sırasında her zaman öyle görünmüyorlar). Yani dıştaki kişilik gibi her yanın yaşına, cinsiyetine, doğuştan gelen özelliklerine veya yeteneklerine karşılık gelen çok çeşitli duyguları, ihtiyaçları ve arzuları bulunuyor.

Zihnin doğal çok katlılığı, pek çok terapist için kabul etmesi zor bir önermedir. Benim bu noktaya gelmem yıllar sürdü. Bizim kişilikler topluluğu olduğumuz fikri Batılı bilimsel geleneğimizle örtüşmez. Modelde başarılı olmak için yanları bu şekilde görmek gerekli değildir; gerçekten de günümüzde modeli kullanan pek çok terapist yapısalcı veya "zihinsel durumlar" görüşünü benimser.

Ancak burada şöyle bir tehlike var ki yanları daha sınırlı, "zihinsel durumlar" şeklinde gören terapistler bunları küçümser ve karşılık vermez. Şöyle ki, ben bu kitapta yanları ifade etmek için genellikle bir veya iki kelimelik tanımlar kullanıyorum (örneğin, başarılı yan çocuksu yan, koruyucu yan; Başarılı, Küçük Kız veya Koruyucu, gibi). Yanları zihinsel durumlar olarak gördüğümde böyle bir tanımın veya ismin yanı gerektiği gibi ifade ettiğine inanıyordum, çünkü yanın sınırlı duygulara veya düşüncelere sahip olduğunu ve sınırlı bir rol için tasarlandığını düşünüyordum.

Artık yanların içsel sistemde o sınırlı yollarda işlev görseler bile *sadece* koruyucu veya başarılı veya üzgün veya öfkeli



yanlar olmadıklarını öğrendim. Sözgelimi, öfkeli bir yan aynı zamanda korkulu, üzüntülü, cinsel içerikli veya mutlu duygular da taşıyabilir. Belki o yan, diğer yanları korumak için veya sürgünde olduğu için Öfkeli rolünü üstlenmek zorunda kalmıştır, ama sadece öfkeli olan bir yandan çok daha fazlasıdır. Genellikle de bir ergendir.

Bir terapistin yanları "gerçek" olarak görüp görmemesinin içsel çalışma için iki etkisi vardır. İlki, öfkeli yanın değişmek için neye ihtiyacının olduğuyla ilgilidir. Bu yan sadece zihinsel bir durum değil de bir ergen olduğu için, ihtiyacı olan şey sadece sakinleştirilip öfkeli durumundan çıkarılmak değildir. Büyük olasılıkla incinmişliği ve dünyanın nasıl işlediği hakkında konuşmaya da ihtiyacı olacaktır. Benliğin ve diğer yanların umursadığını ve takdir ettiğini görmeye ihtiyacı vardır. Yalnız veya düşmanca hisler içindeki bir ergenin, ait olma ve güvenlik duygusu hissetmek için neye ihtiyacı varsa, bu yanın da ona ihtiyacı vardır.

İkinci etki, yanın üstlendiği nihai rolle ilişkilidir. Belki de bu öfkeli ergen, danışanın kendini ortaya koymasına yardım etme rolüne çok uygundur. Bu yüzden daha büyük gruba uyumlu bir şekilde eklemlendikten sonra bile Kendini Ortaya Koyan (bazen Öfkeli Kendini Ortaya Koyan) rolünde kalmayı tercih edebilir. Öte yandan tamamen farklı bir rol seçebilir, mesela kişiye başkalarının duygularına karşı duyarlılık vermeyi seçer. Eğer terapist bunu yalnızca zihinsel bir durum olarak görürse, yanın duygularına, yeteneklerine ve arzularına göre kendisi için en iyi rolü keşfetmesine yardım etmeyle fazla ilgilenmez.

Bu yüzden eğer terapist yanları sadece zihinsel durumlar veya içe alınmış imgeler olarak görürse onlarla, yanları kişi olarak gören bir terapiste göre daha farklı ilişki kuracaktır. Terapist içsel sistemlerle çalışırken yanları kişiler olarak görmesi, ama kuramlaştırırken yanları daha az rahatsız edici başka şekillerde düşünmesi mümkündür. Önemli olan terapistin onlarla ilişki kurarken kişiliklerine saygı göstermesidir.

Ben, yanlar için hâlâ bir veya iki kelimelik etiketler kullanıyorum, ama bunlar artık yanların özlerini veya yapılarında bulunan bir şeyi değil, danışanın, yanların oynadığını keşfet-

tiği rolleri veya imajları ifade ediyor. Yanların sonunda üstleneceği roller veya imajlar en baştakinden tamamen farklı olabilir. Yanlara verilen ilk isimler artık uygun olmadığında bunları değiştirmeyi danışanlara hatırlatmak önemlidir.

### *Sonuç*

Bu bölümde danışanlarla bireysel olarak yapılan İAS çalışmasının teknik tarafı için yönergeler vermeye çalıştım. Ayrıca bu çalışmayı güvenli bir şekilde yapmanın ilkelerini de anlattım. Bu modeli "zamanından önce" satıyor olma korkusuyla (R. C. Schwartz&Perrotta, 1985) teknikle ilgili materyali yayınlamak için yıllarca bekledim. Tehlikeler ve terapistlerin bu modeli kullanırken danışanlara zarar vermemeleri için bu tehlikelerle nasıl baş edileceği konusunda yeterince şey bildiğimden emin olmak istedim. Bu zamanın nihayet geldiğine inanıyorum. (EK A'da bu bölümde ve 4. Bölümde anlatılan adımların bir özeti bulunuyor.)

Siz okurlar terapist olarak danışanlarla İAS çalışması yaparken içsel açmazlara ulaşacak ve korkutucu anlar yaşayacaksınız. Bazı yanlarınız bu modeli bırakıp kendinizi yeterli hissettiğiniz yöntemlere dönmeniz için kulis yapacak; modeli kullanmaya başlayan pek çok terapist bunu yaşar. Bu eğilime karşı koymak için model hakkında bir şeyler bilen ve modeli keşfetmeye çalışan meslektaşlarla konuşmak işe yarar. Ayrıca çıkmaz sokaklarda veya danışanınızın veya sizin aşırı yanlarınız karşısında bile yönetimin kendi Benliğinizde olmasını sağlamak için elinizden geleni yapın. Son olarak ona nasıl yardım edeceğinizi öğrenmek için danışanınızın Benliğine ve yanlarına güvenin. Öyle görünmediği bir durumda bile nihayetinde en iyisini içsel aile bilir.



# 6. BÖLÜM
# Modelin Ailelere Dair Görüşleri

İAS modeli aileleri de bireyleri gördüğü gibi görür. Aileler yükler taşır, kutuplaşarak daha önce anlatılan üç-gruplu yapıya ayrılır (sürgünler, yöneticiler ve yangın söndürücüler), dengesizlikler sergiler ve liderlik problemleri yaşar. Bu yüzden bireyleri anlamak için kullanılan kavramsal haritayı aileleri anlamak için kullanmak da mümkündür.

Ayrıca dışsal seviyede çalışmanın amaçlarıyla içsel çalışmanın amaçları aynıdır. İçsel seviyede öncelikli amaçlardan biri, yanların aşırı rollerinden kurtarılması ve birbirleriyle uyum içinde tercih edilen, değerli rollerini üstlenmeleridir. Bu aynı zamanda aileler için de birincil hedeftir: aile üyelerini aşırı rollerinden kurtarmak, böylece tercih edilen, uyumlu rollerini üstlenmelerini sağlamak. Aile üyelerini ve yanlarını aşırı rollerinde tutan kısıtlamalar iki seviyede de aynıdır.

Bu bölümde, aile sürecinin[1] anlaşılmasına yardımcı olmak üzere 1. Bölümde anlatılan gelişim, denge, uyum ve liderlik gibi İAS ilkeleri kullanıyorum. Okur bu ilkelerin her seviyedeki insan sistemleri için geçerli olduğunu ve kolayca başka seviyelere aktarılabileceğini aklından çıkarmamalıdır. Aynı zamanda bu dört ilkenin birbiriyle nasıl ilişkili olduğu, her birinin diğerlerini nasıl engellediği ya da güçlendirdiği de bilinmelidir.

Bu boyutların birbirini nasıl engellediğinin bir yolunu göstermek için bir ailedeki ataerkil tutumların etkisine bakalım. Bir aile kültüründen ataerkilliğin yükünü aldığında (bu aile gelişimi boyutuyla ilgilidir), ailedeki erkekler daha fazla nü-

[1] Bu fikirlerin açığa kavuşturulmasında Peter Thomas'la yaptığımız tartışmalara çok şey borçluyum.

fuza ve kaynağa, evle ilgili kadınlardan daha az, ama ekonomiyle ilgili daha fazla sorumluluğa (dengesizlik) sahip olur, bu da kronik olarak kızgınlıklara ve çatışmalara (uyumsuzluk veya kutuplaşma) yol açar. Bu çatışmalarda ebeveynler erkeklerden taraf olur, onlara daha fazla fırsat verir (tarafgir liderlik); bu tarafgirlik döngüyü tamamlayıp ataerkil tutumu pekiştirir.

Bu boyutların herhangi birindeki bir iyileşme diğer üçünü de etkiler. Sözgelimi, terapist bu ataerkil ailenin nüfuz, sorumluluk ve kaynak dengesini bulmasına yardımcı olursa bu ailedeki liderlik daha az tarafgir olur.

Şimdi izin verirseniz, ailenin bir üyesinin içsel hayatının ailenin yapısına nasıl benzediğini göstermek için bu kişinin içsel sistemine odaklanarak insan sistemleri seviyeleri arasındaki paralellikleri göstermek istiyorum. Ataerkilliğin yükü (gelişim), ergen kızın çok çabalayan, onay arayan yanlarına aşırı değer vermesini ve hassas, ilgili yanlarının değerini azaltmasına (dengesizlik) neden olur. Bu baskın, onay-arayan yanlar sürekli olarak hassas yanların "zayıflıkları"nı küçümser ve kızın Benliği, kızın güvende kalmasını ve rekabetçi olmasını sağlamak için baskın yanlarının hayatını yönetmesine izin verir (dengesiz liderlik). Bu içsel sistem kızın ataerkil ailesi ve kültürü tarafından onaylanır, çünkü iyi notlar ve ağırbaşlı bir tutum sağlar. Bu onaylama, kızın içsel çatışma ve bulimiya şeklinde ödediği bedele rağmen kızın ataerkil yükünü pekiştirir.

Bu bölümde bu dört boyutu daha derinlemesine tarif edeceğim. Gelişimle başlayıp denge, uyum ve liderliğe geçiş yapacağım.

## *Gelişim*

Aile terapisi ailenin geçmişini veya gelişimini keşfetme konusunda en iyi ifadeyle ikircikli olmuştur her zaman. Bu alan bir bakıma, erken çocukluk dönemindeki gelişime yönelik psikodinamik vurguya tepki olarak doğmuştur. Ailenin yaşam döngüsünün her aşamasıyla ilgili görevleri ele almak ve bu düşünceyi aile sistemleri teorisine dâhil etmek için bazı



girişimlerde bulunulmuştur (örneğin, Carter&McGoldrick, 1989); ama sistem yönelimli aile terapisi okulları genel olarak bugün odaklı olarak kalmıştır. Bunun bir başka nedeni, aile terapisinin biyolojik ve mekanik sistemler düşüncesinin aileye uygulanmasıdır. Bu tür sistem düşüncesi, makinelerin veya biyolojik sistemlerin nasıl geliştiklerinden ziyade şimdiki zamanda nasıl işledikleriyle ilgilenir. Bir makineyi tamir etmeye çalışan bir tamirci, makinenin şimdiki işleyişindeki problemi bulmaya çalışır. Geçmiş, tamirci için çok önemli değildir, çünkü makine nasıl bozulmuş olursa olsun, çözüm aynıdır.

İnsanların intrapsişik sistemleriyle çalışmaya başladığımda, içsel ailelerinin nasıl geliştiklerini fazla düşünmeden şimdiki işleyişlerini yeniden düzenleyebileceğime inanıyordum. Ama insanların içsel aileleriyle çalıştıkça tarihsel kısıtlamaların etkisini daha fazla takdir etmeye başladım.

### Besleyici ve Kısıtlayıcı Ortamlar

Çoğu insan sisteminin tam donanımlı bir şekilde geldiğine, sağlıklı, uyumlu bir varoluşun başlangıcı için ihtiyaç duydukları bütün kaynaklara sahip olduklarına inansam da bu kaynakları geliştirmek için besleyici bir ortamda zaman geçirmeye ihtiyaçları vardır. Bir sistemin üyelerinin, vizyonlarını ve tercih edilen rollerini keşfetmek; ilişkilerini uyumlu hale getirmek; nüfuzu, kaynakları, sorumlulukları ve sınırları dengelemek için zamana ihtiyaçları vardır. Aynı zamanda sistemin liderlerinin de itibar, güven ve paylaşılan vizyon yaratmak için zamana ihtiyacı vardır. Eğer sistem gelişimi sırasında besleyici, bakım veren bir ortamda bulunuyorsa, bu sağlıklı durum doğal bir şekilde ve uygun hızda gelişir. Hatta sistemlerin bu hızla ilgili saygı duyulması gereken bir bilgeliğe sahip oldukları inancı İAS modeli için esastır.

Eğer bir sistem kutuplaşmış, engelleyici bir ortamda gelişirse, kaynakları daha ulaşılmaz olacaktır. Bu yüzden yapısal olarak dengesiz ve kutuplaşmış olması, liderliğinin problemli olması muhtemel olacaktır. Başka bir deyişle sistemin, içine gömülü olduğu dengesiz ve kutuplaşmış sistemleri yansıtma olasılığı yüksektir, çünkü bu özellikler bulaşıcıdır.

Denge, uyum ve liderlik şeklindeki diğer üç ilkeyle ilgili düşünceler gibi, gelişimle ilişkili bu düşünceler de her seviyedeki insan sistemi için geçerlidir. Çocuktan aileye, şirketten ülkeye kadar her insan sisteminin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için besleyici bir ortama ihtiyacı vardır. Bununla birlikte kısıtlayıcı bir çevrede geçen tek bir kritik dönemin sistemin sağlık şansını yok ettiğini ya da ciddi şekilde engellediğini söylemek istemiyorum. Bir insan sistemi gelişiminin ne kadar erken döneminde taciz, ihmal ve yoksunluk yoluyla veya aşırı değerlere, sorumluluğa veya travmaya maruz bırakılarak kısıtlanmış olursa olsun, bu kısıtlamalar ortadan kalktıktan sonra bir miktar uyum ve dengeyi yeniden kurabilecek hasarsız, tam kapasiteli bir Benliği içinde barındırır. Ayrıca sistemin üyeleri, ne kadar kutuplaşmış ve aşırı olurlarsa olsunlar, değerli rollerine geri dönmek ister ve durumun güvenli olduğunu inandıklarında bunu yaparlar. Bu yüzden uyumlu gelişim veya insan sisteminin yeniden organize oluşu sistemin hayatında herhangi bir noktada gerçekleşebilir.

Ayrıca sağlıklı gelişim için mutlaka çok zaman veya dışarıdan müdahale gerekli değildir. İnsan sisteminin olgunlaşmak için bir dizi önemli aşamadan geçmesi gerektiğine, bir aşama atlanırsa sistemin ona geri dönmesi ve geriye kalan aşamalardan sırasıyla ilerlemesi gerektiğine inanmıyorum. Bunun yerine etkili liderlik için sistemin kaynaklarının serbest bırakılması, genellikle sistemin kendini hızla iyileştirebilmesi için "verimli döngü"yü (virtuous cycle) ("kısır döngü"nün aksine aşamaların sırasını dengeleyip uyumlandırır) yaratmada yeterlidir. Ama bazı vakalarda bu kaynakların serbest bırakılabilmesi için dengesizlikler ve kutuplaşmalarla ilgilenilmesi gerekir. Ayrıca üyeler liderlerine güvenmek için biraz zamana ihtiyaç duyabilirler.

Yine bazı vakalarda bir sistemin geçmişin pençesinden de kurtarılması gerekir. Gelişimle ilgili bu bölüm geçmişin kısıtlamalarına, yani sistemin gelişirken sağlıklı bir şekilde organize olmasının önündeki engellere odaklanıyor. Bu kısıtlamalar çoğu zaman, sisteme sokulduktan sonra sistemin işlevinin pek çok yönünü yönetmek için varlığını sürdüren aşırı inançlar veya duygular biçimini alır. Aile terapisi bu kısıtlamalar



aile "mitleri" veya "kuralları" demektedir; İAS modelinde bunlara "yükler" denir. Bir aile veya kişi yükleri, travma, aile kökeni veya kültürü dâhil çeşitli kaynaklardan alabilir.

## Travmayla Yaratılan Yükler

Travmanın insan sistemleri üzerinde oldukça zararlı etkisi olabilir. Özellikle de bu sistemler gelişim aşamasındaysa. Son birkaç yıldır artan sayıda terapist gibi ben de çocukluk çağında cinsel tacize uğramış yetişkinlerle çalıştım (R.C. Schwartz, 1992; Goulding&Schwartz, baskıda). Bu danışanlar bana travmanın içsel sistemler üzerindeki etkileri hakkında çok şey öğretti. Bu etkiler aileleri belirleyebilir.

Travma geçirmenin karakteri inşa ettiği yaygın bir varsayımdır. Ama bu ancak sistemin liderinin travma boyunca güçlü kalıp savunmasız üyelerini koruyup rahatlatabildiği durumlar için geçerlidir. Böyle olduğunda travma gerçekten de lidere güveni ve saygıyı artırma anlamında karakteri inşa eder. İAS modelinin bir amacı da sistemlerin bu tür bir liderlik geliştirmesine yardımcı olmaktır. Böylece gelecekteki travmalar karakter yıkıcı olmaktan çok karakter inşa edici olur. Bu yüzden travmanın iki ana kısıtlayıcı etkisi olabilir: (1) sistemin liderleri ya mevkilerinden el çeker ve korunurlar (gizlenirler) veya güven kaybederler, bu da donanımsız üyelerin yönetim girişimleriyle sonuçlanır; ve (2) sistemin bazı parçaları yük biriktirir ve zaman içinde travma anında donup kalırlar ve sonuç olarak sürgüne gönderilir veya geride bırakılırlar.

Bu yüzden travmanın aile üzerindeki etkisi en azından kısmen liderlerin travmadan önce ve sonra nasıl davrandığına bağlıdır. Travma fiziksel tehlike veya yaralanmayı içeriyorsa ve ebeveynler aileyi koruyup Öz-liderliği sürdürüyor ve yaralarla etkin bir şekilde ilgileniyorsa, liderler bu durumda saygı ve güven kazanırlar. Benzer şekilde eğer travma acı veren kayıpları içeriyorsa ve ebeveynler acı çeken üyeleri rahatlatıp besleyebiliyorsa bu liderler de itibar kazanırlar. Öte yandan eğer ebeveynlerin kendileri keder, korku veya acıya boğulup sonuç olarak görevden el çeker ya da çocuğun veya çocukların duygularını duygusuz bir şekilde inkâr eder veya küçümserse, bu ebeveynler saygı ve güven kaybederler.

Ebeveynlerin görevlerinden el çektiği, çocukların ebeveynlerini koruyup rahatlatmak veya ebeveynlerin dikkatini dağıtmak veya aileyi idare etmek zorunda kaldığı durumlarda gençler aşırı sorumluluk ve koruyuculuk yüklerini üstlenirler. Bu koruyucu rollerdeki bazı çocuklar, kendi incinmiş veya korkmuş yanlarını sürgüne göndermek ve yöneticilerini yükseltmek zorunda kalırlar. Bazı çocuklar da yangın söndürücülerinin eylemleriyle ailenin dikkatini krizden uzaklaştırmak zorunda hissederler kendilerini. Bu yönetici ve yangın söndürücü rollerinde kalmak, çocukları sadece travmadan kaynaklanan acı ve korku dolu genç yanları taşımak zorunda bırakmakla kalmaz, bu genç yanlar çocuğun içinde de terk edilir ve yalıtılır, bu yüzden travmanın etkileri daha da artar.

Travma bu şekilde aile içinde olduğu kadar aile üyelerinin içinde de üç-gruplu bir kutuplaşmaya (sürgünler, yöneticiler ve yangın söndürücüler) yol açar. Aile üyeleri sıklıkla travma tarafından zorla içine sokuldukları aşırı rollere hapsolurlar. Aile üyeleri aynı zamanda, her birinin içindeki, travma anında donup kalmış olan sürgünlerin ortaya çıkmasından da korkarak yaşarlar. Bazı aile üyeleri travma anında donup kalan yanların hakimiyeti altında yaşarlar; sonuç olarak işlev görmeleri zorlaşır. Keder, korku veya suçluluk duygusuyla o kadar yoğrulmuşlardır ki unutup hayatlarına devam etmek isteyen diğerlerinin de canını sıkarlar. Bunlar aile sürgünleri haline gelir, bazen gerçekten de bakım evleri gibi yerlere sürgüne gönderilirler.

Travmatize ailelerde sadece incinmiş, savunmasız aileler değildir sürgüne gönderilenler. Travmanın bir faili varsa, bu saldırgana öfke duyan aile üyeleri pasiflik yerine eylemi veya intikamı savunur. Bunlar aile üyelerini tehdit edebilir ve sürgüne gönderilirler. Ya da aileyi korumadığı için liderleri suçlayanlar bastırılıp sürgün edilirler.

Ama genellikle ailelerde sürgün edilenler insanlar değil, travmayla ilgili duygular veya konulardır. Bunlar herkesin bildiği ama kimsenin konuşmadığı aile sırları haline gelir. Aile üyeleri travmatik zamanda sıkışıp kalan yanlarını sürgünde tutmaya çalışırlar ve travmayla ilgili bu duyguların veya konuların o yanları harekete geçireceğinden korkarlar.



## Kısıtlayıcı Ortam Tarafından Yaratılan Yükler

Bazı insanlar veya aileler hiçbir zaman ciddi travma yaşamazlar, ancak dengesiz ve kutuplaşmış bir sistemde, yani kısıtlayıcı bir ortamda gelişmekten dolayı oldukça dengesiz ve kutuplaşmış olabilirler. Bir insan sistemi gelişirken hayatta kalmak için ortamına fazlasıyla bağımlıdır. Sonuç olarak da bu ortam tarafından değer görmek ister. Daha önce ifade edildiği gibi küçük bir çocuk tek başına hayatta kalamaz. Bu yüzden ebeveynlerine bağımlıdır. Çocuk genellikle de haklı olarak, ebeveynlerinin ona değer vermemesinin veya onunla ilgilenmemesinin cezasının terk edilme, ciddi zarar görme veya ölüm olabileceğine inanır. Sonuç olarak da çocuk, ebeveynlerinin kendisiyle ilgili değerlendirme mesajlarına karşı çok hassas hale gelir.

Bu mesajlar tutarlı bir şekilde güven verici olduğunda bu hassasiyet hızla yok olur ve çocuğun sistemi uyumlu bir şekilde gelişmesi sayesinde bu endişe yüküyle kısıtlanmaz. Bununla birlikte, çocuk kısıtlayıcı bir ortamda büyürse, ebeveynlerine çok bağımlı olduğu bu dönemde değeriyle ilgili tutarsız mesajlar alma olasılığı yüksektir. Çocuk değeri konusunda tereddütlü veya kötümser olduğunda ebeveynleri için memnuniyet verici görünen şeyleri fark etmeye ve onları yapmaya çabalar. Bu onay-arama durumunda çocuğun bir yanı, çocuğu ebeveynlerinin istediği hale getirme çabasıyla ebeveynlerinden birini veya her ikisini taklit eder. Bu yanlar, mükemmeliyetçilik veya onaylamama yükünü üstlenir ve içselleştirilmiş eleştirel ebeveynler haline gelirler. Bu sürece diğer intrapsişik modellerde "içselleştirme" veya "içe alma" denir.

Aileler gelişimleri sırasında benzer bir içselleştirme sürecinden geçerler. Ana akım Amerika kültüründe aileler ne kadar "işlevsel" olduklarına göre değer görürler. Yani ailenin başarısı üyelerinin ne kadar bağımsız, verimli ve çekici olduğuyla ölçülür. Amerika Birleşik Devletlerindeki çoğu aile hayatta kalmak için ana akım kültüre bağımlıdır. Sonuç olarak aile üyeleri, Amerika orta sınıfının başarıya, mükemmel görünüme ve yalnızlaştıran özerkliğe yönelik çabalamanın yüklerini içselleştirirler. Bu yükler aile dengesizliklerine, uyumsuzluğa ve liderlik problemlerine ve bu üç boyut arasındaki kısır döngülere yol açar.

*Miras Alınan Yükler*

İki insan evlenip bir aile kurduğunda, her birinin taşıdığı genler ailenin hayatı ve görünümünün pek çok yönünü belirler. Benzer şekilde iki eş, aile hayatına büyük etkileri olan bazı yükler de getirir. Bu yüklerden bazıları iki eşin kendi köken ailelerinden alınır. Eşin çocukluğu sırasında meydana gelen olaylar veya etkileşimler, bu eşin bazı yanlarının bazı yükleri üstlenmesine neden olur. Bazı aileler yükleri kuşaktan kuşağa aktarırlar. Bunlardan bazıları yüzlerce yıl önce yüklenmiş olabilir. Eşlerden biri veya ikisi utanç, mükemmeliyetçilik, güçsüzlük, öfke, büyük umutlar veya başka aşırı fikirler veya duygular gibi bazı yükleri miras almış olabilir.

Yüklerin kuşaklar arası aktarımı, ebeveynlerin içindeki kutuplaşmanın doğal bir sonucudur, çünkü çocuklar sıklıkla kendi yanlarıyla, ebeveynlerinin bu yanlarla kurduğu gibi ilişki kurarlar. Ayrıca bir ebeveyn bir çocukla ilişki kurarken, çocuk ebeveynin yanlarından biri gibi davrandığında, ebeveyn o yanla nasıl ilişki kuruyorsa, çocuğuyla da öyle ilişki kurar. Bu bakımdan yüklerin yanı sıra içsel ilişkiler de kuşaktan kuşağa aktarılır.

Örnek olarak Sally vakasına dönelim (2. Bölüme bakınız). Sally'nin babası içindeki ve dışındaki zayıflıktan nefret ediyordu. Acıya dayanıklı, eleştirel yanlarının hâkimiyeti altındaydı ve kendi incinmiş yanlarından utanıyordu. Sally çocukken ne zaman üzülüp ağlasa babası huzursuzlanıp sabırsızlanıyordu. Sonuç olarak Sally kendi üzüntüsüne karşı sabırsız hale gelmiş, bu yanını hayatından uzak tutmaya çalışıyordu. Zayıflığı küçümseyen metin, eleştirel yanları, onu da babasını baskıladığı gibi baskılar olmuştu. Böylece Sally'nin babası metanet yükünü miras bırakmıştı.

Bununla beraber bir yöne doğru aşırı olan bir yük çoğu zaman aksi yönde bir aşırılık yaratır, Sally ergenliğe ulaştığında yıllardır terk edilmiş halde olan incinmiş, muhtaç sürgünleri onu etkisi altına almıştı. Babası yine onları utandırarak uzaklaştırmaya çalışmıştı, ama bu ancak onların değersizlik ve çaresizlik hislerini artırmıştı. Bu yüzden babası yalnızca metanet yükünü değil, aynı zamanda aksi yöndeki muhtaçlık ve utanç yükünü de kızına aktarmıştı. Atasözünün dediği gibi, "Şeytanı bahçenizden çıkarabilirsiniz, ama oğlunuzun bahçesinde yeniden bulursunuz." Çocuklarımızda, bize baskı yapan ve şeytan gibi gördüğümüz yüklü yanlarımızı üretiyoruz.



Yükleri bu şekilde aktarma süreci ailelerle sınırlı değildir. Bütün kültürler, katledilme, sömürgeleşme, köleleştirilme veya yoksul bırakılmanın sonucu olarak miras yükü taşıyabilirler. Ya da bir kültür, kökeninin izleri daha belirsiz olan ataerkillik veya ırkçılık gibi yükler taşıyabilir. Kültürel yükler, o kültürün içindeki bütün aileleri kısıtlar ve bunun sonucunda da ailelerin içindeki bireylere yük yükler.

*Gelişimsel Yükler*

Diğer yükler, aile kendi hayat döngüsü içinde ilerlerken biriktirilir. Beklenmedik ölümler veya doğumlar yas veya kızgınlık yükü bırakır. Gergin ebeveyn-çocuk ilişkileri geride yetersizlik, değersizlik ve öfke yükleri bırakır. Ebeveynler birbiriyle fazla kutuplaşmış olduğunda ya da bir nedenle liderliklerinden vazgeçmek zorunda kaldıklarında çocuklara bir ebeveyni koruma veya ailenin sorumluluğunu alma gibi yükler kalır. Çocukken bir ebeveyni tarafından taciz edilen pek çok yetişkinle çalışıyorum. Bu taciz yükü çocuğa utançtan değersizliğe, öfkeden mükemmeliyetçiliğe kadar pek çok engelleyici yük yüklüyor.

Bütün yükler aile içinde biriktirilmez. Aile üyeleri, ailenin dışındaki kişilerden de ret, aşağılanma, fiziksel veya cinsel taciz görebilirler ki bunlar da kalıcı yükler bırakabilir. Irkçılık, cinsiyetçilik veya sınıf ayrımcılığı gibi durumlarla tekrar tekrar karşılaşmak yıpratıcı yükler biriktirebilir.

*Somut Yükler*

Yukarıda anlatılan yükler, engelleyici tutumlar veya duygular şeklini alır. Sosyoekonomik ortamlarının veya daha iyi bir ifade olmadığı için kullanacağım kaderlerinin bir sonucu olarak aileleri kısıtlayan daha somut başka yükler de vardır. Sözgelimi, kronik hasta veya engelli bir üyesinin olması ailenin ekonomik ve duygusal kaynaklarını tüketir. Kaynaklar yoksulluk yüküyle de tükenir: Aile üyeleri sadece hayatta

kalmak için bile çok çabalamak, tehlikeli toplumlarda yaşamak zorunda olup çok az ödülle karşılaşmaktadır.

Bir aile üyesi, zaten taşımakta olduğu miras olarak alınan veya gelişimsel yükler yüzünden, somut yüklere aşırı şekillerde tepki verebilir. Bu da somut yüklerin kısıtlayıcı etkisini artırır. Buna ek olarak yoksulluk ve engelli oluş gibi somut yükler, aile üyelerine yeni duygusal veya tutumsal yükler (örneğin, umutsuzluk, yetersizlik veya kızgınlık gibi) getirir. Bunlar da yine somut yüklerin etkisini artırır.

## *Denge*

Fizyolojik sistemler söz konusu olduğunda denge çok önemli bir ilkedir. Vücudumuzun sağlıklı olabilmesi için belirli oranda kan şekeri, asit ve elektrolit seviyesini sürdürmesi gereklidir. Bu değişkenlerdeki dengesizlikler, fizyolojik sistemlerin kronik dejenerasyonuna neden olabilir veya bedenimizin başka problemlere yol açan homeostatik tepkilerini başlatabilirler.

Sağlıklı kalabilmek için insan sistemlerinin de dengeye ihtiyacı vardır. Ancak buradaki önemli değişkenler kan şekeri veya elektrolitler yerine nüfuz, kaynaklar, sorumluluklar ve sınırlardır. Yükler bir aile içindeki bu değişkenlerin dengesini etkiler. Aileler içindeki bu dört değişkeni kısaca anlatıp yüklerin bu değişkenler üzerindeki etkilerini ve yüklerden kaynaklanan problem ve sendromları açıklayacağım.

### Dengelenmesi Gereken Değişkenler

Bir ailede "nüfuz" sözcüğü önemli finansal, eğitimle ilgili, coğrafik veya diğer yaşam tarzı kararlarını kimin aldığını ifade eder. Kaynakların ve sorumlulukların dağıtımı da bu kararların arasında bulunur. Ailenin "kaynakları" arasında maddi kaynaklar (gıda, barınak, giyim, para), boş zaman, doyum, dikkat ve rehberlik yer alır. Ebeveynlerden övgü alma ve arkadaşlara erişim de bu kaynaklara dâhildir. Bir ailedeki "sorumluluklar" arasında çocuk büyütme ve bakma, gelir getirme, çekirdek ailenin dışında ilişki geliştirip sürdürme ve evin organize edilip bakılması bulunur.



"Sınırlar" sisteme kimin veya neyin dâhil olduğuna veya dışarıda kaldığına dair ayrımlardır. Bazı sistemlerde sınırları tanımlayıp üzerinde anlaşmak görece kolaydır. Bir arabaya onunla birlikte hareket eden bütün parçalar dâhildir. Kornayı çıkarırsam artık araba sisteminin bir parçası olmaz. Kornayı yerine takarsam bir kez daha arabanın sınırlarının içinde yer alır. İnsan sistemlerinde sınırlar her zaman bu kadar açık değildir. Tanım üzerinde kutuplaşmalar meydana gelebilir.

Kırk yıl önce yapısal aile terapistleri sağlıklı ailelerin kendilerinin ve alt sistemlerinin etraflarında net sınırlar olduğunu ileri sürmüştür (Minuchin, 1974). "Net sınırlar" (ben "dengeli sınırlar" diyorum) diğer alt sistemlere uygun şekilde erişime izin veren, ama aynı zamanda aile sistemini, gelişimini engelleyen müdahalelere karşı koruyan sınırlar olarak tanımlanır. Problemli sınırlar ya çok geçirgen olup diğer sistemlerden çok fazla girişe izin verir veya fazla katı olup çok az girişe izin verir. Sonuç olarak insan sistemlerinde sınırlar, kimin kime ve nasıl erişimi olduğu konusundaki kurallardır. Bir aile, her üye, geliştirmesi gereken alt sistemlerin bir parçası olduğunda ve her alt sistemin etrafındaki sınırlar, erişim ve mahremiyet arasında dengede bulunduğunda en iyi şekilde işlevde bulunur

### Eşitliğe Karşı Denge

Bu dört değişkenin dengede olması gerektiğini söylerken her üyenin her zaman eşit nüfuza, kaynağa veya sorumluluğa sahip olması ya da alt sistemlerdeki sınırların hiçbir zaman katı veya geçirgen olmaması gerektiğini söylemek istemiyorum. İnsanların bir sistem içinde farklı rolleri vardır. İdeal olanı bir kişinin rolünün yaşı, becerisi, vizyonu, mizacı ve arzusuyla belirlenmesidir. İnsanların rollerine ve gelişim seviyelerine göre farklı ihtiyaçları da vardır. Bu yüzden ailedeki ebeveynler çocuklarından daha fazla nüfuza ve sorumluluğa sahip olmalıdır; çocuklar bazı kaynaklara (örneğin, beslenme, boş zaman ve rehberlik) ebeveynlerinden daha fazla ihtiyaç duyarlar.

Ancak aynı gelişim seviyesi içinde bu boyutların adil bir dengede olması önemlidir. Sözgelimi, ebeveyn alt sisteminde

ne kadın ne de erkek sürekli olarak diğerinden daha fazla nüfuza, kaynağa veya sorumluluğa sahip olmamalıdır. Aynı şey kardeşler için de geçerlidir. Bunu söylerken bu değişkenlerin eşit olarak bölünmesi gerektiğini söylemiyorum. Yani iki eş de mutlaka aynı miktarda ev işi yapmak, aynı miktarda para kazanmak zorunda değildir. Ayrıca dengesizliklerin gerekli olduğu dönemler de olabilir. Sözgelimi, eşlerden biri okula giderken diğeri aileyi desteklemek zorunda kalabilir. Diğer eş daha sonra aynı türde bir dengesizlik için fırsat yaratırsa bu sorun olmaz.

Sağlıklı bir aile, kronik dengesizliğin nerede olduğunu görmek için, sorumluluğun algılanan sıkıcılığı, kaynağın algılanan değeri ve nüfuz alanının algılanan önemi gibi değişkenlerle ilgili olarak her aile üyesinin durumunu değerlendirir. Aile üyeleri daha sonra dengesizliğin kaynağını ve onları nasıl düzelteceğini tartışır.

## Yüklerin Yarattığı Dengesizlikler

Yükler dengesizlik yaratır ve ailenin bu dengesizlikleri düzeltme becerisini engeller. Sözgelimi, daha önce anlatıldığı gibi ataerkilliğin yükü, ailedeki erkeklere kadınlardan daha fazla nüfuz ve kaynağın verildiği bir aile yaratır. Ayrıca böyle ailelerde erkeklerle kadınlar arasındaki sınırlar da katıdır. Pek çok aile ataerkilliğin yükünden kurtulmak için çabalar, fakat ataerkil bir toplumun içine gömülü olduğumuzdan bu zordur. 8. Bölümde anlattığım gibi aileler içine gömülü oldukları kültürün yüklerini ve dengesizliklerini üstlenme eğilimindedirler.

Bazı genç bulimiya hastalarının aileleri, ana akım Amerikan kültüründen toksik dozlarda ataerkil yüklerin yanı sıra mükemmel görünüm ve başarı yüklerini almışlardır. Böyle aileler, bulimik kızlarının intrapsişik dünyalarının yanı sıra bu aşırı çabalayan, rekabetçi ve eleştirel yanlarının da baskısı altındadırlar. Bu yüklerin dayattığı aşırı standartlar yüzünden incinen veya onlara ulaşamayan aile üyeleri aile sürgünleri haline gelirler, tıpkı bulimik danışanların hassas, şefkatli yanlarının içsel sürgünler olduğu gibi.



## Problemler veya Sendromların Yarattığı Dengesizlikler

Bu ailelerin çoğunda bulimiya (veya diğer problemler ya da sendromlar) kendi başına dengesizlik yaratan somut bir yük haline gelir. Örneğin, bulimiyası olan kız, anne babanın zamanını ve dikkatini haddinden fazla alır, kardeşlerinin kendilerini ihmal edilmiş hissetmelerine ve kızgın olmalarına neden olur. Sendromu yüzünden sorumluluklarından muaf tutulur ve kardeşleri üzerinde bir baskı oluşur. Bulimiyası olan kız aile kararlarında diğerlerinden daha fazla nüfuza sahip olur.

Problem ve sendromlar her zaman büyük aile dengesizliklerine yok açmaz. Bir üyenin probleminin ailede yarattığı dengesizliğin ölçüsü problemin özelliklerine bağlıdır. Bazı problemler diğerlerinden daha az tüketici, etiketleyici, suçluluk uyandırıcı ve ürkütücüdür. Bir problemin yarattığı dengesizliğin derecesi aşağıdakilere bağlıdır:

1. Problemin sosyal açıdan ne kadar kabul edilebilir olduğuna.
2. Problemin başlangıcıyla aile üyelerinin ne kadar ilişkili gösterilebileceğine.
3. Aile üyelerinin, kişinin bu problemi kontrol edebileceğine ne kadar inandığına.
4. Problemin ne kadar tehlikeli ya da zarar verici olduğuna inandıklarına.
5. Uzmanların problemi çözebileceği konusunda ne kadar umutlu olduklarına.
6. Problemle uğraşılmasına yardım edebileceklerine inanıp inanmamaları ve kendilerinin ve kişinin bu konuda neler yapması gerektiği hususunda açık olup olmadıklarına.
7. Problemin öngörülebilir bir seyrinin olup olmadığına ve çözüldüğü zaman bunu açıkça görüp göremeyeceklerine.
8. Problemin kaynakları ne kadar tükettiğine veya sorumlulukları nasıl değiştirdiğine.

Bütün bu faktörler, problemin ne kadar yük olduğunu sormanın başka bir yoludur. Yani problem ne tür duygusal,

bilişsel ve somut yükler taşımaktadır ve bu yükler ailenin dengesini nasıl etkilemektedir?

Bütün bunlar göz önüne alındığında en az yük veren türde bir problem, sosyal olarak kabul edilebilen; kişi ya da aileyle ilişkisi olmayan bir etiyolojisi olan; sadece hafif derecede tehlikeli, zarar verici veya tüketici olan; aile üyeleri ve kişinin rollerinin açık olduğu ve uzman müdahalelerle tedavi edilebilen bir problem olabilir. Pek çok hastalık bu tanıma uyar ve bu yüzden aile sisteminde büyük dengesizlikler yaratmaz. Bu yüzden bu tanımların herhangi birinden uzaklaşan bir problemin dengesizlik yaratma potansiyeli artar.

Ne yazık ki bütün bu açılardan bakıldığında bulimiya ideal problem tanımından uzaktır. Sonuç olarak ailenin dengesini bozma potansiyeli çok büyüktür. Bulimiya çok utanç vericidir, açık olmayan etiyolojisi ve seyriyle potansiyel olarak tehlikelidir. Bulimiyanın başlangıcıyla ilgili olarak çeşitli aile veya ebeveyn özellikleri ortaya konur, ama bulimiya aynı zamanda çocuğun irade gücünü de hayli şüpheli hale getiren bir sendromdur. Müdahil olanların rollerinin açıkça belirlendiği modern bir tedavi üzerinde bir kanı birliği bulunmadığı için, tedavinin türünün yanı sıra aile üyeleri veya bulimik hastanın davranışları konusunda anlaşmazlık potansiyeli büyüktür. Hastalığın, iyileşme dönemleriyle cesaret kırıcı nüksler arasında gidip gelen seyri büyük çeşitlilik gösterebilir. Hastalık aile kaynaklarını birkaç seviyede tüketebilir, özellikle de ebeveynler kontrol etmek için yorucu ve düş kırıklığı yaratan girişimlerde bulunuyorlarsa. Bütün bu özellikleri yüzünden bulimiyanın, aile üyelerinin aşırı yanlarını harekete geçirme ve yukarıda sayılan dengesizliklere yol açma olasılığı diğer pek çok problemden daha yüksektir.

## *Uyum*

"Denge" sistemin yukarıda anlatılan dört değişkenini (kaynak, sorumluluk, nüfuz ve sınırlar) ifade ederken, "uyum" bir sistem içindeki ilişkilerin diğer özelliklerini tarif etmek için kullanılır. İyi işlev gören ailelerde ilişkileri tarif etmek için çok sayıda ifade kullanılmaktadır – "birbirine bağlı," "esnek," "etkin iletişim kuran," ilgili," "destekleyici," "işbirlikçi" ve "düşük çatışmalı" bunlardan birkaçıdır. Uyum boyutu, bütün bu tanımların hepsini içine alır. Uyumlu bir ailede üyeler, rollerinin keyfini sürer ya da en azından rollerinin katkısını kavrar ve bunun için takdir edildiğini hisseder. Aile, herkes tarafından anlaşılan ve değer verilen ortak bir vizyonla yönlendirilir. Ayrıca aile üyeleri arasındaki vizyon ve tarz bakımından bireysel farklılıklara saygı duyulur ve ayrıca herkesin vizyonuyla aileyi yönlendiren vizyon arasında bir uyum bulmaya çalışılır. Üyeler arasında rekabet olabilir, ama altta yatan ilgi sayesinde bu rekabet duygusu frenlenir. Ayrıca sistemin refahına ve bu sistemin içinde bulunduğu daha geniş sistemler ekolojisine bağlılık da bu rekabeti sınırlandırır. Korku rekabeti körüklemez, çünkü kaybeden kendini statü veya rol kaybıyla tehdit altında hissetmez. Bütün aile üyeleri bazı kişisel kaynaklarından ve hedeflerinden fedakârlık yapmaya isteklidir, çünkü diğer üyeleri umursarlar ve ailenin geniş vizyonunu anlayıp desteklerler. İletişim doğrudan, kendiliğinden ve dürüsttür; sonuç olarak çatışmalar çözülür, dengesizlikler giderilir.

Uyumlu aileler, kişiler için oldukça destekleyicidir. İnsanlar kendilerini bir kez bu paylaşılan uyumun bir parçası gibi hissettikten sonra bunu yeniden elde etmek için çabalar veya kaybını hissederler. Hayatlarının en iyi dönemi sorulduğunda pek çok insan lise, üniversite veya askerlik döneminden (hatta sokak çetelerinden) özlemle bahseder; genellikle parçalanmış çekirdek ailelerinde veya işlerinde yalnız olduklarını hissederler. İnsanlar benim "besleyici ortamlar" dediğim ortamlarda yaşamak isterler, ama bunları bulmada zorluk yaşarlar. Taşınmanın sık olduğu, korkunun yönettiği, rekabetçi ana akım Amerikan kültürü uyumlu şirketlerin, toplulukların, geniş ailelerin, çekirdek ailelerin veya içsel ailelerin oluşumu için elverişli değildir. Tam tersine bunlar genellikle denge ve uyumu sürdürmenin zor olduğu "kısıtlayıcı ortamlar" haline gelmektedir.

### Kutuplaşma

Aileler ağır yüklü veya dengesiz olduğunda uyumu sür-

dürmek çok zordur. Aile üyeleri birbiriyle kutuplaşma eğilimindedir. Bu da uyumun tam tersidir. Kutuplaşmış ilişkilerde her birey, diğerine karşı olarak veya diğeriyle rekabet yüzünden kendi uyumlu pozisyonundan çıkıp katı, aşırı pozisyona geçer. Kutuplaşmış üyeler arasında katı sınırlar oluşurken, birbirine bakım verme ve iletişim azalır. Üyeler katı pozisyonlarından geri çekilirlerse vahim sonuçların olmasını beklerler; bunun yerine davranışlarının ailenin diğer üyeleri üzerindeki etkisini umursamadan nüfuzlarını ve kaynaklarını artırmaya veya sorumluluklarını azaltmaya çalışırlar.

Kutuplaşmalar aileyi birkaç şekilde engelleyebilir. Öncelikle kutuplaşmış bir ilişkideki her birey aslında çok da istemediği veya değer gördüğünü hissetmediği bir pozisyonu veya rolü sürdürmek zorunda kalır. İkincisi, kutuplaşmış roller bütün aile için yıkıcı olacak kadar aşırı hale gelebilir. Üçüncüsü, kutuplaşmış kişiler zayıf bir şekilde iş birliği yapar ve o kadar kızgın veya rekabetçi hale gelebilirler ki aktif bir şekilde birbirini veya hatta aileyi sabote etmek için çalışırlar.

### *Dikkat Dağıtma*

Kutuplaşmanın aileyi engellemesinin dördüncü şekli uzun uzun tartışılmayı hak ediyor. Kutuplaşmış ilişkilerin yarattığı gerilim, dikkati bir şekilde dağıtma ihtiyacını doğurabilir. Ailedeki herkes kutuplaşmanın artmasının sonuçlarından korkar; ayrıcalıkların kaybı, bir üyenin zarar görmesi ya da saf dışı bırakılması veya bütün sistemin dağılması bu sonuçlardan bazılarıdır. Bu durum özellikle ailenin liderleri (genellikle anne baba) kutuplaştığında daha da tehdit edici bir hal alır.

Aile üyeleri korkulan gerilimden kaçınmak için çeşitli şekillerde dikkat dağınıklığı yaratabilirler. Kutuplaşmış bir veya iki üye, kendilerini desteklemesi veya kendilerinin yerine savaşması için üçüncü bir üyeyi yanlarına çekebilir, yıkıcı "koalisyonlar" yaratırlar. Ya da kutuplaşmış iki kişi, günah keçisi yapma ya da koruma amaçlı olarak odak noktalarını üçüncü bir üyeye yöneltebilirler. Ya da daha az tehdit edici konuları takıntı haline getirebilirler. Son olarak kutuplaşmayla doğrudan ilgili olmayan ama kutuplaşmanın tehdit ettiği sistemin diğer üyeleri kendi davranışları veya problemleriyle dikkat dağınıklığı yaratabilirler.



Bu yüzden çok tehdit edici olan kutuplaşmanın ailenin bütün üyeleri üzerinde güçlü bir engelleyici etkisi vardır. Gerginlik korkusu, kutuplaşmanın altında yatan korkuların tartışılmasını ya da çözülmesini engeller; başka bir deyişle o konuları sürgüne gönderir. Ailedeki herkes kutuplaşmaya o kadar odaklanır ve dikkatini ondan uzaklaştırmayla öyle uğraşır ki her üyenin gelişimi kısıtlanır. Sözgelimi, çocuklar ebeveynleri için o kadar endişelenirler ki diğer ilişkileri özgürce keşfedemezler.

Ayrıca fazla kutuplaşmış ailelerin üyeleri gelişimlerindeki veya ortamlarındaki değişimlere uyum sağlayamazlar. Aksine her değişim onlar için tehdit edicidir, çünkü değişim ailenin koruyucu dikkat dağıtmalardan ve koalisyonlardan oluşan kırılgan ağını bozabilir, korkulan gerginliğe yol açabilir. Kutuplaşmış sistemler katı bir şekilde homeostatik hale gelebilir. Öyle ki sınırlı bir yelpazedeki davranış ve tutuma hoşgörü gösterilir ve sapmalara ciddi yaptırımlarla karşılık verilir. Bu sistemler yabancıların müdahalesine de güçlü şekilde direnirler.

### *Aile Sürgünleri, Yöneticileri ve Yangın Söndürücüleri*

İçsel ve dışsal sistem arasındaki paralel burada bir kez daha ortaya çıkıyor. Kutuplaşmış dışsal aileler kutuplaşmış içsel ailelerle aynı şekilde organize olur: sürgünler, yöneticiler ve yangın söndürücüler. Ailelerde sürgünler, herkesin kaçmaya çalıştığı tehdit edici ve duygu yüklü konular veya sırlardır. Bunlar aynı zamanda aile üyelerinin, bu konular veya sırlarla ilişkili olarak ortaya çıkan aşırı yanlarıdır. Sürgün edilen bu konular ve sırlar aileden aileye değişir, fakat genellikle geçmiş odaklıdır veya çeşitli aile üyelerinin aşırı öfkeli veya keyfine düşkün yanlarının kontrolü ele aldığı, diğer üyelere zarar verdiği veya onları korkuttuğu güncel olayların etrafında dönerler. Sürgün edilen konular arasında genellikle evlilik dışı ilişkiler, alkol veya uyuşturucu âlemleri, öfke nöbetleri, intihar girişimleri veya diğer ihanetler ve terk etmeler bulunur. Aile üyeleri bu konuların yüzeye çıkmasından sadece hatıraların neden olduğu acı veya utanç yüzünden değil, onlarla birlikte yüzeye çıkıp kontrolü yeniden ele alabilecek olan yanlar yüzünden korkarlar.

Bazı aile üyeleri bu konuları gizli tutmak için yönetici haline gelir, içsel ailelerdeki yöneticilerin rollerini üstlenirler. Bazı aile yöneticileri aile iletişiminin içeriğini ve akışını kontrol etmeye çalışır, iletişimi korkulan konulardan uzaklaştırırlar. Bazıları ailenin dikkatini başarı veya mükemmel görünüş gibi tehdit edici olmayan saplantılara odaklar, kırılganlık veya sıkıntının ifadesine karşı aile kurallarını eleştiri ve utançla uygularlar. Kimileri de kimsenin risk almaması için aileye çeşitli korkular salarlar. Aile üyelerini güvenli yerlerinde tutan düşük benlik saygısı yükünü miras olarak aktarırlar.

Bazı aile üyeleri yangın söndürücü rollerini üstlenmek zorunda kalırlar. Bunlar da içsel yangın söndürücülerle paralellik gösterirler. Ailenin yangın söndürücüleri, ailedeki altta yatan gerilime aşırı ve dürtüsel şekillerde tepki verirler. Bu gerilim tehdit edici seviyelere ulaştığında ya ailenin dikkatini dağıtmanın veya sıkıntılı aile üyelerini hissizleştirmenin ya da yatıştırmanın bir yolunu bulurlar; aile yangınlarını söndürürler veya herkesi bu yangından uzaklaştırırlar. Yaramazlık yapan bir çocuk bu yangın söndürücü işlevine hizmet ediyor olabilir, ama çocuğu kontrol etmeyi saplantı haline getiren ve ne zaman korkutucu gerginlik başlasa konuyu çocuğun davranışına getiren ebeveynler de aynı şeyi yapar. Bulimiya varken danışanın sendromu danışanın bütün ailesi için yangın söndürücü odağı haline gelebilir. Ancak bu ailelerin çoğu yiyeceği ve yeme eylemini danışan bulimik olmadan çok daha uzun zaman önce dikkati dağıtmak veya yatıştırıcı olarak kullanmaktadır. Bu anlamda danışanın sendromu sadece ailenin yangın söndürücü aktivite seçiminin bir uzantısıdır.

Bunları söylerken yangın söndürücü rollerdeki kişilerin diğer aile üyelerini tehditkâr bir konudan koruduklarının farkında olduklarını söylemek istemiyorum. Sadece diğer aile üyelerinin ruh hallerindeki değişikliklere otomatik olarak tepki veriyor olabilirler. Bu değişiklikler kişinin içindeki yangın söndürücü yanları harekete geçirir, bu yanlar kontrolü ele geçirip kişiyi kendi sürgün yanlarından korumaya çalışırken aynı anda diğer aile üyelerini de sürgün konulardan korumuş olur.



### *Ailenin Dikkat Dağıtma İhtiyacı*

Semptomların aile içindeki koruyucu işlevlere hizmet edip etmediği sorusu karmaşık bir konudur; bazı yaygın kavram karışıklığından kaçınmak için konuyu burada biraz daha ayrıntılı ele alacağım. Aile terapisinin ilk modellerindeki temel esaslardan biri semptomların ailenin dikkatini dağıtmaya yaradığı düşüncesiydi. Daha sonra bu işlevsel fikre meydan okundu ve aile terapisi içinde gözden düştü (Nichols& Schwartz, 1994). Ben bu düşüncenin ilk versiyonlarının bugünkü ters tepmeye katkıda bulunan bazı imaları içinde barındırdığına inanıyorum. Bu talihsiz imalar arasında şunlar bulunmaktadır: (1) Semptomlar veya problemler *daima* ailelerdeki koruyucu işlevlere hizmet eder; (2) hizmet ettikleri aile işlevi, semptomların varlığının temel nedenidir ve terapinin esas odağı olmalıdır; ve (3) aile üyeleri semptomları veya problemleri dikkatlerinin dağılması için isterler.

Bu imaların sonucu, terapistlerin sürekli olarak böyle bir şey var olmasa bile semptomların aile içindeki varsayılan işlevini aramaları olmuştu. Terapistler semptomların işlevine o kadar odaklanıyordu ki danışanlarının içsel veya dışsal dünyalarının diğer yönlerini görmezden geliyorlardı. Teorik olarak ailedeki semptomları gereksiz kılan değişiklikler dışındaki değişikliklere güvenmiyorlardı. Ayrıca pek çok ebeveyne, sanki kendi meseleleriyle yüzleşmek yerine çocuklarının acı çekmesini tercih etmişler gibi çocuklarının problemlerinden sorumlu oldukları hissettirilmişti.

İAS modeli, bunun aksine, bazı problemler aile içinde yangın söndürücü işlevlere hizmet etse de çoğunun öyle olmadığını ileri sürer. Bir kişi ya da problemin böyle bir rolü olduğunu varsaymak, terapist, aile veya danışanın bir şeyleri varsaymaksızın, kısıtlamaları birlikte keşfettiği İAS modelinin ruhuna uymaz. Ayrıca problemin dikkat dağıtıcı bir rolde olduğu bir durumda bile İAS terapisti bu rolün mutlaka en güçlü veya önemli kısıtlama olduğunu varsaymaz, bu yüzden de ona odaklanmak zorunda değildir. Terapist ve danışan/aile bunun yerine diğer kısıtlanmalara odaklanmada özgürdür. Bu süreç, kişinin yangın söndürücü rolünü ondan hiç söz edilmeden bırakabilmesi için yeterli değişimi yaratan bir süreçtir.

Son olarak bir danışanın veya semptomun yangın söndürücü rolü İAS terapisinin odak noktası haline geldiğinde danışan dâhil hiçbir aile üyesi buna ihtiyacı olduğu ya da bunu istediği için suçlandığını hissetmez. Bunun nedeni İAS modelinin, kişinin veya ailenin dikkat dağıtma ihtiyacı veya arzusu ile problem ihtiyacı ve arzusu arasında ayırım yapmasıdır. Yani İAS modeli, herhangi bir seviyede bulunan sıkıntılı insan sistemlerindeki üyelerin sıklıkla dikkatlerinin tehdit edici problemlerden uzaklaşmasına ihtiyaç duyduklarını veya bunu istediklerini varsayar. Bu normal ve bazen gerekli bir tepkidir. Bu süreci daha iyi anlamak için sadece bir şeyle yüzleşmekten çok korktuğumuz, yüzleşme girişimlerinin boş olacağına ya da işleri daha da kötüye götüreceğine inandığımız ve bu durumu yeterince uzun süre görmezden gelirsek yok olacağını varsaydığımız bir zamanı düşünmemiz yeterli olur. Böyle bir açmazdayken korkulan konudan kaçmak için her türlü fırsatın üstüne atlarız veya eğer başka problemler yüzeye çıkarsa onları saplantı haline getiririz. Bu diğer problemleri *istemeyiz* ve onları saplantı haline getirerek onları sürdürdüğümüzü veya daha kötü yaptığımızı bilmeyiz. Sırf orada oldukları için, var oldukları için bu problemlere odaklanırız.

Korkulu aileler bizden farklı değildir. Sürgün konulardan uzaklaşmayı o kadar çaresizce isterler ki bunun için her şeyi yaparlar. Dikkat dağıtmak için danışanın bulimiyası mevcutsa, aile üyeleri pek çok dikkat dağıtıcıdan biri olarak onu kullanabilir. Fakat terapist, ailenin dikkatlerinin dağılması için danışanın bulimiya olmasını *istediği* sonucuna varmamalıdır. Aile, danışanın sağlıklı olmasını çok ister, ama hasta sağlıklı olmadığı ve sendrom da mevcut olduğu için aile bu durumu kullanarak hastalığın sürmesinde veya güçlenmesinde rol oynadığını anlamadan hastalığı kullanabilir.

## İçe İçe Geçmişlik

Uyumla ilgili bu bölümde şimdiye kadar kutuplaşmış ilişkilere odaklandım. Peki ya çoğu sıkıntılı insan sistemindeki ilişkileri karakterize eden boğucu yakınlık için ne diyebiliriz? Bu aşırı yakınlığa "iç içelik," "füzyon" ve "simbiyoz" gibi pek çok etiket verilmiştir. Böyle ilişkilerdeki insanlar neredeyse



birbirlerinin duygularını hissettiklerini ifade ederler, birbirleri adına konuşup birbirlerini korurlar ve birbirlerinin duygularına aşırı tepki verirler. Birbirlerinden ayrışmada ya da farklılaşmada zorluk çekerler. Bu tür bir iç içelik kuşaklar arası olduğunda, yani ebeveyn ve çocuk arasında olduğunda özellikle yıkıcıdır. Çocuğun kendini bir birey olarak tanıması ve başka uygun ilişkiler geliştirmesi kısıtlanmış olur; çocuk aynı zamanda ebeveyni memnun etmek ve onunla ilgilenmek ihtiyacının yükünü de üstlenir. Ebeveyn de bunu tamamlayarak eşiyle veya arkadaşlarıyla ilişkisini ihmal eder.

Kutuplaşma ve iç içe geçmişlik birbiriyle ilişkilidir. Bir ailede aşırı veya kronik kutuplaşma bulunuyorsa, aynı zamanda birbirine aşırı derecede yakın insanlar da bulunur. Kutuplaşma ve iç içe geçmişliğin birbirini tamamlayıcılığı yukarıda anlatılan denge boyutunda da görülebilir. Yani iki aşırılıkta da ilişkideki sınırların dengesi bozulur. Kutuplaşmış ilişkilerde katı sınırlara, iç içe geçmiş ilişkilerde geçirgen sınırlara doğru bir eğilim vardır.

Bu yüzden iç içe geçmişlik, kutuplaşmanın yaygın görülen bir sonucudur veya bunun tersi de geçerlidir. Bir ailenin *A* ve *B* üyeleri çok kutuplaştığında biri veya ikisi de başka bir aile üyesi olan *C*'ye aşırı derecede yakın olma eğiliminde olurlar. Benzer şekilde *A* ve *B* çok yakın olduğunda *C* kendini dışlanmış hisseder ve kutuplaşır. Ayrıca hem iç içe geçmişlik hem de kutuplaşmanın özelliklerini içeren pek çok ikili ilişki, yani dillere destan aşk-nefret ilişkileri mevcuttur. Böyle durumlarda her bireyin bazı yanları iç içe geçmiş, bazı yanları kutuplaşmıştır, bu yüzden bu aşırılıklar arasında gidip gelir.

Uyumla ilgili bu bölümü özetleyecek olursak, aile uyumu dengesizlikler ve yüklerle bozulur, bu da aile üyeleri arasında kutuplaşmaya veya iç içe geçmişliğe yol açar. Kutuplaşmış-iç içe geçmiş aileler, içsel ailelerde olduğu gibi üç grup halinde organize olurlar: sürgünler, yöneticiler ve yangın söndürücüler. Bu yüzden kutuplaşmalar ve iç içe geçmeler aile üyelerini aşırı rollere girmeye zorlayarak ve tercih edilen rollerini bulup benimsemelerine engel olarak kısıtlamış olur. Bu aşırılıklar, bir ailenin etkin liderlik için kendi yapısında var olan kaynakları bulup kullanmasını zorlaştırır.

### *Liderlik*

Ailelerin denge ve uyuma ulaşıp sürdürmesi için etkin liderliğe ihtiyaçları vardır. Etkin liderliğin özellikleri çok ve karmaşık olabilir. Aile terapisi literatürü esas olarak ebeveyn liderliğinin disiplin edici yönü veya çocukların büyüyebilmeleri için ebeveynlerin çocuklarıyla iç içe geçmemelerine yardımcı olmak üzerine odaklanmıştır. Etkin liderliğin, aile terapisinin üzerinde fazla durmadığı pek çok başka özelliği daha vardır. Aşağıdakileri bu özellikler arasında sayabiliriz:

1. Kaynakları, sorumlulukları ve nüfuzu adil bir şekilde dağıtarak dengenin sürdürülmesi.
2. Bütün aile üyelerinin değer gördüğünü ve bağlantıda olduğunu hissetmesinin yanı sıra öğrenmek ve gelişmek için ihtiyaç duyduğu dikkat, bilgi ve mahremiyete ulaşmasını sağlamak anlamına gelen sınırların gözetilmesi. Bu aynı zamanda farklılıkların ifade edilebildiği, hataların kabul edildiği, problemlerin fark edildiği ve hayallerin paylaşıldığı, yani meselelerin veya duyguların sürgün edilmediği bir atmosfer yaratmak anlamına da gelir.
3. Üyeler arasında kutuplaşmalarda aracılık edilmesi. Bu da üyeliğe saygı ve güvenin sürdürülmesini gerektirir. Böylece arabuluculuk tarafsız ve bilgece görülür.
4. Üyelerin gelişiminin desteklenmesi. Bu doğal olarak üyelerin temel maddi gereksinimlerinin karşılanması ve ortamlarının güvenli olmasını, ama aynı zamanda kendileriyle ilgilenildiğini hissetmelerini, incindikleri veya aile kararları onların istediği gibi olmadığı zaman rahatlatılmalarını, kişisel vizyon ve rollerini bulup takip etmeleri için onları teşvik etmek anlamında akıl hocalığı yapılmasını içerir.
5. Ailenin dışındaki sistemlerle ilişki kurulması. Bu, ailenin ihtiyaç ve vizyonunun ortaya konmasını, diğer sistemlerle uyumlu, besleyici ilişkiler kurulmasını içerir. Aynı zamanda diğer sistemlerden gelen geribildirimleri çarpıtma ya da gecikme olmadan ve bu geribildirimlerin ailenin yapısı veya değerleriyle ilgili muhtemel problemleri veya özellikleri nasıl yansıttığını gören bir gözle yorumlamayı da kapsar.



6. Kişisel model olma. Bu, dengeli ve uyumlu bir hayata ulaşmaya çalışarak ve bir yandan kendisiyle ilgilenirken aynı zamanda da büyük sistem için fedakârlık yaparak üyelere örnek olunması anlamına gelir. Ama burada başarıya ulaştıran mücadelelerin gizlenmesi kastedilmez.
7. Ailenin paylaşılan vizyonunun sürdürülmesi. Etkin liderliğin son özelliği daha fazla tartışmayı gerektirecek kadar karmaşıktır. Uyumlu ailelerin genellikle bir kimliği, her üyeye diğerleriyle bağlantıda olma ve yön hissi veren, karşılıklı olarak elde edilen bir değerler ve amaçlar takımı vardır. Etkin bir aile liderinin kendi hayatı için kişisel bir vizyonunun bulunmasının yanı sıra, bu lider aynı zamanda aile üyelerinin kendi vizyonlarını bulmalarına yardımcı olur, ortak bir vizyonda birleştirilebilecek kişisel vizyonlar arasında ortak yönler bulmak için aile tartışmalarını yönetir.

### Ortak bir Vizyon

Ebeveynler ortak bir aile vizyonu yerleştirmeye yönelik üretici bir adım atmayı genellikle ihmal eder ve kendi kişisel vizyonlarını üyelere dayatırlar. Sözgelimi, çoğu ebeveynin çocukları için büyük hayalleri vardır. Bu hayaller genellikle kendi hayal kırıklıklarından (kendi kişisel yüklerinden) veya ana akım Amerikan kültürünün kendi çocuklarına da yüklediği aşırı değerlerden etkilenir. Bu ailelerde ortak vizyon katı ve baskıcı bir hal alır, farklılıklar için yer yoktur. Kimi ailelerde liderlerin kişisel vizyonu çok dardır ve ailenin ortak vizyonuyla pek ilgilenmezler. Bu ailelerin üyeleri kendilerini yalıtılmış hissederler ve esas olarak kendi çıkarlarıyla yönlendirilirler.

Sağlıklı bir ortak vizyon için hangi unsurlar gereklidir? Benim inancıma göre herhangi bir ortak vizyonun büyük bir kısmı, etrafında destekleyici bir ortamın bulunduğu aile içinde yaratılmalıdır. Ailenin herhangi bir şekilde mükemmel veya herhangi bir açıdan en büyük, en iyi, en üretken, en verimli veya en ünlü olması gerekmez. Tam tersine bu değerler ailelerin besleyici ortamlar olmalarını engelleyebilir. Sağlıklı, paylaşılan bir vizyon bir veya daha fazla aile üyesinin çok üretken, ünlü veya başarılı olmasını sağlayabilir ama bu viz-

yonun nihai amacı değil, yan ürünüdür. Öte yandan aile sadece hayatta kalacak kadar üretken ama son derece besleyici olabilir.

Ayrıca ortak vizyon özgecilik unsurunu içeriyorsa bunun da faydası olur, ama bunun nedeni sadece özgeci amaçların insanlığa faydalı olması değil, insanlığa yardım etme amacının bir şekilde besleyici ortamların besleyici yanına katkıda bulunmasıdır. İnsanların hayatlarında bir anlam olmadığını sık sık duyarız. Kişisel kazancı aşan bir dava için diğerleriyle uyum içinde çalışmak anlamı yaratır. Sadece insanların içine gömülü olduğu sistemin kazancı için çalışmak insanların hayatlarındaki anlamı tüketir ve gittikçe daralan, uyumsuz bir vizyona yol açar.

Bu yüzden etkin bir lider, ailenin üyelerinin hem kişisel hem de ortak bir vizyon şekillendirmelerine yardımcı olur. Ortak vizyon da sistemin hem içinde hem de dışındaki uyumlu, besleyici ortamlara katkıda bulunur. Bir liderin bunu yapmak için kutuplaşmış aşırı yanları yerine kendi Benliğiyle içsel olarak iyi bir liderlik yapabilmesi gerekir. Bu olduğunda liderler, üyelerin Benliklerinin ortaya çıktığı ve kendilerini bağlantıda hissettikleri bir aile yaratırlar. O halde besleyici bir ortamın diğer bir tanımı Benliğin-yönetimindeki ortamdır.

## Yaygın Görülen Liderlik Problemleri

Genel olarak insan sistemleriyle ilgili olan bu kitapta daha önce defalarca belirttiğim gibi aileler genellikle burada tarif edilen türde vizyon sahibi, dengeli ve uyumlu liderlik için gerekli kaynaklara sahiptir. Fakat bu kaynaklar genellikle problemli liderlik tarzları oluşturan çeşitli faktörler tarafından kısıtlanır. Sık görülen liderlik problemleri şöyle tarif edilmiştir.

### *Görevden El Çeken Liderlik*

Bazen bir ailenin liderleri aşırı yüklenirler. Kısıtlayıcı ortamın tanımlarından biri de budur. Dışarıdan ya da ailenin içinden gelen talepler tayin edilen liderlerin baş edebileceğinden daha büyüktür. Liderler sorumluluğu başkasına havale etmez veya sorumluluğu havale edebilecekleri biri yoktur. Ya da lider bir yaralanma, hastalık veya aşırı yanları yüzünden



engellenmiş olabilir. Lider aşırı yüklendiğinde veya engellendiğinde, liderliğin bazı yönlerinden el çekme olasılığı yüksektir. El çekilen liderlik, aile üyeleri arasında korku yaratır. Aile üyeleri buna çeşitli şekillerde tepki verirler. Bu tepkilerin arasında lideri harekete geçirmek için yaramazlıklarla kışkırtmak da bulunur. Ayrıca lider el çektiğinde bu görev için donanımlı olmayan ya da uygunsuz olan birisinin dolduracağı bir boşluk meydana gelir.

### *Kutuplaşmış Liderlik*

Bazı durumlarda liderler aşırı yüklenmez, fakat çeşitli nedenlerle birbirleriyle kutuplaşırlar. Kutuplaşmalarını ilişkinin içinde tutamazlarsa, kutuplaşmış liderlik, yukarıda kutuplaşma bölümünde anlatılan koalisyonlar ve dikkat dağıtma ihtiyacı gibi problemler meydana gelir. Bununla birlikte kutuplaşmış liderlik aksi yönde de aşırı hale gelebilir. Örneğin, bir ebeveyn diğerinin aşırı katılığına karşılık vermek için aşırı derecede izin verici olabilir. İki ebeveyn de bu kadar aşırı olmak istemez, ama diğerinin aşırılığı yüzünden kendini buna mecbur hisseder.

### *İtibarsız Liderlik*

Kimi zaman bir lider üyelerin ona olan güvenini veya saygısını kaybetmesine yol açacak şekilde davranabilir. Mesela, bir kriz anında lider ailesini koruyamayabilir veya bencilce hareket edebilir. Sık sık içki âlemleri yapabilir, tacizkâr olabilir veya önemli konularda üyelere yalan söyleyebilir. Bundan sonra lider etkin beceriler sergilese bile üyeler buna uygun şekilde tepki vermez. Liderin itibarını yeniden kazanmak için itibarını kaybetmesine neden olacak davranışları bırakması, bunu üyelerle tartışması, özür dilemesi ve mümkün olduğunda onarım yapması gerekir. Ama genellikle itibarını kaybeden liderler tam tersi inkâr stratejisini benimserler, hiçbir şey olmamış gibi yaparlar ve üyelerin de aynısını yapmasını beklerler.

### *Yanlı Liderlik*

Sık görülen liderlik problemlerinden sonuncusu liderlerin

kendilerini veya bir üyeyi veya bir grup üyeyi kayırmalarıdır. Bu tür tarafsız liderlik dengesizlik yaratır, bu da liderler ve tercih edilmeyen üye arasında artmış kutuplaşmaya yol açar. Yanlı liderler kutuplaşmaya yönelik bu mekanizmayı azaltmak için genellikle ailenin geribildirime erişimini ve aile içindeki iletişim akışını ("içeriden bildirim") kontrol etmeye çalışırlar. Bu şekilde ya aile üyelerinin dengesizliği fark etmesini engellemeye ya da aileye yönelik dışsal bir tehdit veya daha büyük bir ilke ya da gelenek (örneğin, din ya da ataerkillik) nedeniyle bu dengesizliği haklı göstermeye çalışırlar.

## Geribildirim ve İçeriden Bildirimle Baş Etmek

Bu konu da bizi liderliğin önemli bir yönüne getiriyor. Etkin liderler ortamdaki diğer sistemlerden gelen geribildirime karşı duyarlıdırlar, bu geribildirimi gecikmeksizin veya yanlı davranmaksızın üyelere yorumlarlar ve aile sistemi geribildirime tepki verirken içeriden bildirim sürecini kolaylaştırırlar. Sistemin çözüm bulma becerisine güvenirler ve eğer gerekli bilgi ve bu konuda özgürce iletişim kurma becerisi sağlanırsa sağlıklı şekillerde tepki verirler.

Etkin liderler aynı zamanda sistem düşünürleridir; yani geribildirimi ailelerinin içine gömülü olduğu ilişkiler ağına veya ailenin içsel yapısına göre yorumlarlar. Sözgelimi, bir çocuk okulda başarısız olduğunda sadece çocuğu biraz daha zorlamak veya ödevlerine biraz daha fazla yardım etmek zorunda olduklarını düşünmek ebeveynler için caziptir. Ama etkin bir ebeveyn aynı zamanda dengesizlik, kutuplaşma veya engelleyici olabilecek liderlik problemleri olup olmadığını görmek için aile sistemini de inceler. Aynı şekilde etkin ebeveyn çocuğun akranlarıyla ve öğretmenleriyle ilişkisini de değerlendirir.

Görevden el çekmiş, kutuplaşmış, itibarını kaybetmiş veya yanlı olması gibi nedenlerle problemli olan liderlik bu geribildirim sürecini engeller. Liderlik görevinden el çekmiş liderler geribildirimi algılamaz, çünkü aşırı yüklenmiş durumdadırlar. İtibarını kaybetmiş liderler geribildirimi inkâr eder veya görmezden gelirler, çünkü bu onların başarısızlıklarını işaret eder. Kutuplaşmış ve yanlı liderler tutumlarını destekleyen geribildirimi aşırı vurgulama, diğer geribildirimleri çarpıtma veya inkâr etme eğilimindedirler. Sistemin performansı veya ortamın tepkisiyle ilgili geribildirim görmezden gelindiğinde, geciktirildiğinde, çarpıtıldığında veya basite alındığında sistemin sağlıklı bir şekilde tepki vermek için kaynaklarını kullanması engellenmiş olur.



Liderler geribildirimi açık ve tarafsız bir şekilde aldığında, ama ailenin geribildirime tepki olarak içeriden bildirim sürecini engellediğinde de aynı şey olur. Problemli liderliğin her türü içeriden bildirim problemlerine yol açar. Liderlikten el çeken liderler kutuplaşmalarda aracılık etmez, kutuplaşmanın yıkıcı boyutlara çıkmasına izin verir. Kutuplaşmış ve yanlı liderler rakiplerinden gelen içeriden bildirimleri bastırmaya çalışırlar. İtibarını kaybetmiş liderler başarısızlıklarını işaret eden içeriden bildirimleri bastırırlar.

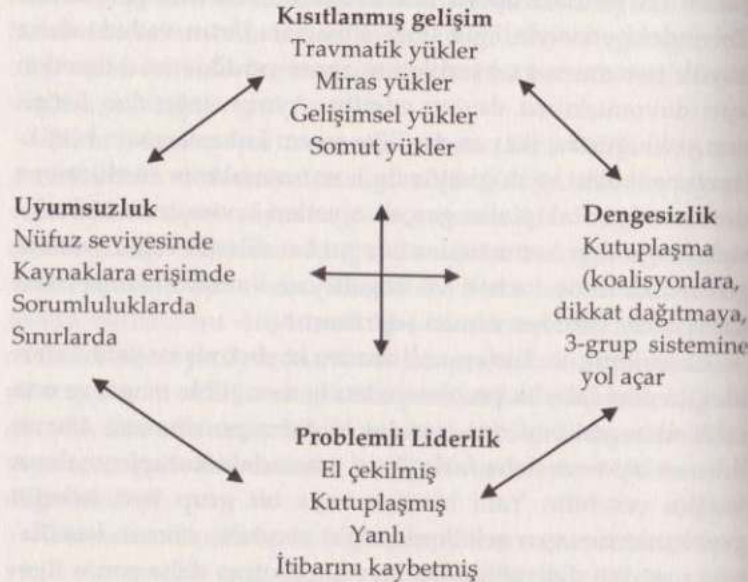
Engellenen içeriden bildirimler kutuplaşmaları artırır, çünkü iki yandaki üyeler hareketlerinin sistemin geri kalanı üzerindeki etkisiyle ilgili bilgi almazlar. Uzun vadede daha büyük sisteme veya kendilerine zarar verdiklerini bilmeden aşırı davranışlarına devam ederler. Ayrıca doğrudan iletişimin yokluğunda, iki yan da diğer yanın kutuplaşmayı körükleyen nedenleri ve doğasıyla ilgili varsayımlarını sürdürmeye devam eder. Rakiplerin gerçek niyetleri konusunda birbirleriyle doğrudan konuştuklarında ve kendilerini diğer yanlara gösterdiklerinde kronik ve engelleyici kutuplaşmanın hızla kaybolması beni her zaman şaşırtmıştır.

El çekilmiş, kutuplaşmış, itibarını kaybetmiş ve yanlı liderlik gibi dört liderlik probleminden herhangi bir tanesi ve ona eşlik eden geri bildirim–içeriden bildirim problemleri, ailenin lider ve bir veya daha fazla üyesi arasındaki kutuplaşmaların tetiğini çekebilir. Yani bir üye veya bir grup üye, liderlik problemlerine aşırı şekillerde tepki verebilir, ailenin kurallarına meydan okuyabilir; bu meydan okuma daha sonra üyeler ve lider arasında kutuplaşmayı artırabilir. Bu meydan okumanın ve liderlerin bunu bastırma girişimlerinin yarattığı tozun arasında liderlik problemleri kaybolur. Buna ilave olarak meydan okuyanlar sistemdeki kronik sürgünler haline gelebilirler veya sistemden ihraç edilebilirler.

Son olarak söylemeliyim ki, liderlik problemleri nadiren benim yukarıda açıkladığım kadar münferit ve tek parça halinde bulunur. Dengesiz ve kutuplaşmış aile genellikle dört problem tarzından birden fazlasını sergiler, çünkü bulaşıcıdırlar. Sözgelimi, eğer bir lider görevinden el çekerse, bu değişim diğer liderleri kutuplaştırır, yanlılık yaratır ve itibarsızlaştırma davranışına yol açar. İnsan bu dört tarzdan birisinin diğer üçüne nasıl yol açacağını kolayca görebilir.

## *Sonuç*

Bu bölüm aşırı miktarda kavram içerdiği için hepsini Şekil 6'da yoğunlaştırılmış bir şekilde veriyorum. Bu şekil dört boyutun her birinde yaygın olarak görülen problemleri listelemekte ve her boyutta görülen problemlerin diğer boyutlarda nasıl problem yaratabileceğini göstermektedir.




ŞEKİL 6. 1. İnsan sistemlerinin dört boyutundaki problemlerin özeti



Bu bölümde dört boyutu soyut bir sırada verip aşırı yüklü bir gelişimin dengesizlik yarattığını, onun uyumsuzluğa yol açtığını, onun da liderliği etkilediğini gösterdim. Bu sıralama doğru, ama aynı zamanda dengesizliğin liderliği engelleyebildiği, onun uyumsuzluk yarattığı ve bunun sonucunda bir yükün üstlenildiği de doğru. Başka bir deyişle, Şekil 6.1. bu dört boyutun herhangi birindeki bir problemin diğerlerini nasıl etkilediğini göstermektedir.

Başka bir örnek vermek için liderlik boyutundan başlayalım. İki kız çocuğu annesi kadın kocası öldükten sonra depresyona girer; çalışmaya devam eder, ama başka hiçbir şey yapmaz (vazgeçilmiş liderlik). 12 yaşında olan büyük kız Laura boşluğu doldurur, evi temizler, kardeşini doyurur, okula hazırlar (dengesiz sorumluluk). Laura bu süreçte sıkıntılarıyla baş etmek için gizlice tıkınırcasına yemeye başlar. Annesini ve 9 yaşındaki kız kardeşi Molly'yi acımasızca eleştirmeye başlar (kutuplaşma). Molly'nin notları düşer ve okula gitmek istemez.

Molly sürekli olarak annesi için endişe eder ve onun yanından ayrılmak istemez. Yoğun mide ağrıları çekmeye başlar. Bu durum annesini kısa sürelerle kendine getirecek kadar dikkat gerektirir. Kızlarının arasındaki çatışma ve Molly'nin bedensel şikâyetleri annenin çaresizlik duygularını artırır, bu yüzden odasında ağlayarak daha fazla zaman geçirir. Aynı zamanda Molly'yle ittifak geliştirir (iç içe geçmişlik), çünkü Laura ikisinden birine saldırdığında, biri diğerini korumaktadır (yanlı liderlik) ki bu da zaten var olan kutuplaşmayı körüklemektedir.

O halde bu örnekte liderlikteki bir problem dengesizliklere yol açar; bu dengesizlikler kutuplaşma, iç içelik ve yükler yaratır ve bu da liderliği biraz daha zora sokar. Her aile üyesi buradan yükle ayrılır. Her biri babanın ani ölümünün yasını taşır. Bireysel açmazları yüzünden hepsinin yası çözülmeden kalır. Ayrıca anne liderlikten vazgeçtiği için suçluluk duygusu ve çöküş korkusu taşır. Laura ailenin sorumluluğunu yüklenir, ama aynı zamanda bu sorumluluk yüzünden ve ihmal edildiği için kızgınlık duyar. Molly, farklı türde bir sorumluluk taşır. Hem annesinin duygusal durumu, hem de ailesinin

geleceği için endişelenir. Yıllarca bu rollere hapsoldukları için bu yükler aile üyelerinin gelecekteki etkileşimlerini yönetir.

Gelişim, denge, uyum ve liderlik boyutları, herhangi bir sistem seviyesinde insanların kısıtlamalarını bulmalarına yardımcı olmada kullandığım yönlendirici ilkeler haline geldi. Mesela bir aileyle tanıştığımda ilk seanslarda şimdiki ya da geçmişteki ilişki problemlerini sorabilirim; kaynaklarındaki, sorumluluklardaki veya nüfuzdaki dengesizlikleri; kutuplaşmaları veya iç içe geçmişlikleri veya türlü çeşit yüklerini sorabilirim. Kişinin içsel ailesiyle çalışırken de aynı şeyleri sorarım. Veya içsel ailesiyle de dışsal ailesiyle de çalışırken biraz bekler ve bu kısıtlamaların, problemler veya çözümler hakkında konuşurken ortaya çıkmasını beklerim. Bu kısıtlamalar ortaya çıktığında da terapi değirmeninin temel maddesi haline gelirler.



# 7. BÖLÜM
# Ailelerle Çalışmak

Bu bölümde İAS yaklaşımının aileler çalışırken nasıl kullanılacağını ele alacağım. İlk bakışta İAS modelinin ailelerde kullanılması göz korkutacak derecede karmaşık görünmektedir. Aile üyeleri toplandığında bir araya gelen çok sayıda kutuplaşmış yan bir tarafa, bir kişinin yanlarıyla ilgilenmek bile yeterince zordur. Ama neyse ki İAS modeli, aileleri anlayıp onlarla çalışmak için görece basit ve açık yollar ortaya koymakta, bu da sürecin yönetilebilir ve keyifli olmasını sağlamaktadır.

Bu yolların ilki terapistin aileyle kurduğu iş birliğine dayalı ilişkinin yapısında mevcuttur. Bu bir iş birliği, ortak bir sorumluluk olduğu için terapistin herkesin yanlarının izini sürmesi veya değiştirmesi gerekmez. Bununla birlikte terapistin kendi Benliğine güvenmesi ve kendi yanlarının, özellikle de aile terapisinin seyri sırasında uyarılabilecek yanlarının farkında olması gerekir.

## *Terapistin Rolü: Öz-Liderlik ve Yanların Farkındalığı*

İAS aile terapisti, tıpkı bireylerle çalışırken olduğu gibi, her aile üyesinin Benliğiyle bir ortaklık veya eş-terapi ilişkisi kurmaya çalışır. Bunun için terapistin, aile üyelerinin birbirini tetikleyen aşırı yanlarının karşısında bile kendi Benliğiyle liderlik yapabiliyor olması gerekir. Birbirine meydan okuyan yanları olan bir birey karşısında Öz-liderliği sürdürmek başka, öfkeli rakipler arasında korkutucu gerginlikler yaşandığı sırada veya aile üyelerinden birinin diğerine terapistin babasının terapiste davrandığı gibi davrandığı zamanlarda Öz-liderliği sürdürmek bambaşka bir şeydir.

Aile terapistleri, ailenin inanç sistemine veya etkileşim örüntüsüne girmenin tehlikelerini yazmıştır. Tehlikelidir, çünkü bütün insan sistemlerinde olduğu gibi aileleri yöneten yanlar da bulaşıcıdır. Bu yanlar terapistteki aynı yanları harekete geçirir.

## Yöneticilerin Olası Tetiklenmesi

Eğer terapistin aşırı zayıflık, muhtaç olma veya duygusallık olarak gördüğü şeylere hoşgörü göstermeyen yöneticileri varsa, terapist, aile sürgünlerini bastırmak, azarlamak veya kötülemek için aile üyelerinin yöneticileriyle gizlice anlaşma yapabilir. Mesela, bir kadın, erkek terapistine hararetle kocasının yeterince yanında olmadığından şikâyet etmektedir. Terapist sürekli kocanın tarafını tutar, çünkü kadının fazla muhtaç olduğunu düşünmektedir. Terapistin karısının da benzer şikâyetlerinin olması hiç şaşırtıcı değildir.

Buna ilaveten terapistler, aile üyelerinin güven ve saygısını kazanmaya çalıştıkları için, etkileşimde bulunurken onay arayan yanları çok belirgindir. Danışanın geribildirimine bu şekilde artmış bir duyarlılıkla yaklaşan terapistin, ailenin yönetici yanlarıyla iş birliği yapma olasılığı yüksek olur. Örneğin, diyelim ki bir aile ortaya çıkmasından korktuğu sırlar saklamaktadır. Bu hassasiyet hissi terapiste de geçer. Karşılığında terapistin dikkatli, tedbirli yöneticileri, sırları ortaya dökecek konuların etrafında parmak ucunda dolaşan aile üyelerine katılır.

Benzer şekilde terapistin gözü bir aile üyesinden korkabilir, çünkü bu kişi terapistin kendi sürgünlerini incitebilir veya korkutabilir. Sonuç olarak terapistin yöneticileri o aile üyesini güvenli bir mesafede tutar, yatıştırmaya çalışır ve onunla ittifak yapar. Ya da terapistin korkan yanları ailenin yangın söndürücülerinin aşırılıklarından korkabilir. Korkan terapist büyük olasılıkla ya bu yangın söndürücüleri kontrol etmek için zorlayıcı girişimlerde bulunan aile üyelerine katılır ya da Özliderliği bırakıp yangın söndürücülerin seansı ve aile hayatını hakimiyetleri altına almalarına izin verir.



## Sürgünlerin Olası Tetiklenmesi

Terapist bazen sürgündeki aile üyeleriyle veya sürgündeki duygularla veya meselelerle o derece özdeşleşir ki onlarla taraf tutup aile yöneticileriyle kutuplaşmalarını şiddetlendirir. Örneğin, terapistin kendi sürgünleri yakınlık veya kendini ifade özlemi içinde olduğu için aile üyelerinin, en savunmasız duygularını hemen açmalarını sağlamayı deneyebilir. Ya da terapist, ailenin özdeşleştiği günah keçisinin davasını vaktinden önce sahiplenebilir. Böyle durumlarda terapistin sürgün yanları ailede ifade eksikliğinden dolayı veya günah keçisine yapılan saldırılardan dolayı üzülebilir ve terapistin bakım veren, öfkeli, ahlakçı veya kurtarıcı yanları tetiklenebilir. Terapistin bu yanları ailenin yöneticilerini dışlar veya ailenin yangın söndürücülerini harekete geçirebilir.

Bazı durumlarda terapistin sürgünleri, bir aile üyesinin sürgün yanlarıyla öyle özdeşleşebilir ki, bu aile üyesi kendi sürgünlerine erişim imkânı verdiğinde terapist bu duyguların etkisi altında ezilir. Aile üyesi büyük olasılıkla bunu hisseder ve terapisti korumak için sürgünü engeller. İnsanlar, terapistin bununla baş edebileceğini düşünmüyorlarsa korkutucu konuları veya duyguları ortaya getirme olasılıkları düşük olur.

## Yangın Söndürücülerin Olası Tetiklenmesi

Bazen terapist bir aile seansındaki artan gerilime dikkat dağıtarak veya üstü örtülü bir şekilde ailenin yangın söndürücü rolündeki üyesinin dikkat dağıtıcı aktivitesini teşvik ederek tepki verebilir. Terapist otomatik olarak bir espri yapar veya konuyu değiştirir veya bunları başka biri yaptığında rahatlar. Daha aşırı örneklerde kendi yangın söndürücüleri yoğun olan bir terapist, genç kadın danışanından ayrıntıya girmesini isteyerek onun yaşadığı cinsel serüvenleri dolaylı olarak yaşamıştı. Danışanının tehlikeli kaçamaklarını ve ebeveynlerinin baskıcı yöneticilerine karşı isyanını üstü örtülü biçimde teşvik etmişti. Bazı terapistler kendi yangın söndürücülerini kontrol etmede öyle sıkıntı yaşarlar ki danışanlarını cinsel açıdan veya başka açılardan daha açık bir şekilde sömürürler.

Tüm bu anlatılanlar, terapistin kendi yanlarını tanımasının ne kadar elzem olduğunu göstermektedir. Terapistin yanları, aile üyelerinin aşırı yanlarıyla iş birliği yaptığında veya onlara isyan ettiğinde, terapistin bunu fark edebilmesi gerekir. Aile ne kadar kutuplaşmış ve kırılgansa bu durum o kadar fazla önem taşır. Bununla birlikte, bu fazlasıyla kutuplaşmış aile üyeleri arasında Öz-liderliği ne kadar iyi sürdürebilirse, terapistin yanlarının kendi Benliğine o kadar güveneceği ve terapistin o kadar uyumlu hale geleceği de doğrudur. Bu yüzden bu tür bir çalışma aile için olduğu kadar terapist için de terapötik olabilir.

## *Aile Sürecini Anlamak*

Öz-liderliği sürdürmeye dikkat etmenin yanı sıra karmaşık aile etkileşimlerini anlamak ve terapinin hızını belirlemek için terapistin bir haritasının olması da gerekir. 6. Bölüm böyle bir harita oluşturma çabasını içermektedir. Burada da aile kutuplaşmalarını ve iç içe geçmişlikleri inceleyerek aile seviyesindeki kısıtlamaları ele almaya başlıyorum.

Aile kuramcıları onlarca yıldır problemli ailelerin ya fazla yakın ya da fazla uzak ilişkilerle karakterize olduğunu gözlemlemiştir. Aşağıda kutuplaşmış veya mesafeli iki-kişilik ilişkilerdeki yanların örüntülerini ele alıyorum. Daha sonra birbirine fazla yakın olan iki kişinin yanlarındaki örüntüleri inceliyorum. Sonrasında da odak noktasını ikiden fazla kişiyi içeren örüntülere doğru genişletiyorum.

### İki Kişi Arasındaki Kutuplaşmada Yan Örüntüleri

İAS modeli bir bireyi, yanlardan ve bir Benlikten oluşan bir kabile olarak gördüğüne göre, aile de bir araya geldiğinde pek çok yandan ve birkaç Benlikten oluşan büyük bir kabile ulusunu meydana getiren kabileler topluluğu olabilir. Kutuplaşmış ailelerin çoğunda üyeler birbirini incitmiştir, bu yüzden her bireysel kabilenin yöneticiler ve yangın söndürücüler tarafından korunan sürgünleri vardır. Bu kabileler çatıştığında, savaşan yanlar genellikle yöneticiler veya yangın söndürücülerdir. Bir kişi diğerine yalnızca patlayan Savaşçı'yı,



duygusuz Bilgisayar'ı, dürtüsel Asi'yi, lakayt Aylak'ı, katı İnkârcı'yı, takıntılı Bakıcı'yı veya yönetici ya da yangın söndürücülerin girmeye zorlandığı çok sayıda diğer rollerden birini gösterebilir. Bu yanlar diğer kişiyi umursayan, yakın ve sevecen olmak isteyen ve oyun oynayıp keşfetmek arzusu içinde olan genç ve savunmasız sürgünleri çaresizce gizlemeye çalışırlar.

Bu ölümcül kabile sürecinin bir sonucu olarak iki aile üyesi birbirini tek parça olarak görmeye başlar. Her biri diğerinin yalnızca belirli yöneticileri veya yangın söndürücüleriyle etkileşimde bulunduğu için her biri o yanları bütün bir kişi veya kişinin özü olarak görmeye başlar. Bu yüzden pek çok insan, çocuklarının, eşlerinin veya ebeveynlerinin çatışma anında sergiledikleri aşırı şeyleri düşünüp hissettiklerine inanmış bir şekilde terapiye gelir. Diğerlerinin sadece koruyucu kalelerini görür, o duvarların arasındaki savunmasız, sevgi dolu, sevimli çocukları görmezler.

#### *Yönetici-Yönetici Kutuplaşmaları*

Kutuplaşmış bir çiftin her üyesi sadece diğerinin kalesini gördüğü için, her birey kendi yönetici ordusuyla bu kaleye saldırmaya veya kaleyi yıkmaya çalışır veya yenilmiş bir halde kendi duvarlarının arasına çekilir, yalnızlığını ve reddedilmişlik hissini yatıştırmak için diğer insanlara, aktivitelere veya maddelere yönelir. Yıllar boyunca duvarlar ve ordular büyür. Sürgünler daha fazla gizlenir ve inkâr edilir, ama aynı zamanda daha fazla yüklenmiş ve kolayca incinir hale gelirler. İki kabile ordusu çatışmaya girdiğinde, bazı yönetici-yönetici kutuplaşmaları, aile terapistlerinin "simetrik gerginlik" dediği durumla karakterize olur (Bateson&Jackson, 1964).

Bazı ilişkilerde, kendi kabilelerine çekilmiş iki kabile arasında soğuk savaş başlar; yöneticiler ara sıra birbirlerine uzaktan füze atarlar. Kimi yönetici kutuplaşmalarında bir kişinin, kendi siperlerinde saklanan diğerine saldırdığını görürüz. Ama bazılarında da her birey sanki hiç savaş yokmuş gibi yapar ve diğerinin kalesinin etrafındaki mayınlı bölgeye ayak basmaktan kaçar.

Herhangi bir yönetici-yönetici kutuplaşmasının karakteris-

tik tarzı, her bireyin hangi yöneticisinin kişiyi korumak için ortaya çıktığına bağlıdır. Hepimizin tercih ettiği koruyucuları vardır; bu tercihlerin birbirine uyumundan belirli bir örüntü gelişir. Ayrıca çoğumuz sadece tek bir yöneticiye güvenmeyiz ve çatışma boyunca yanları stratejik bir şekilde değiştiririz. Bu yüzden bu yönetici örüntüleri her zaman basit bir şekilde tanımlanamaz, çünkü farklı noktalarda farklı görünebilirler.

*Yönetici-Sürgün Kutuplaşmaları*

Bazen bir aile üyesinin acısı veya çaresizliği bastırılamayacak kadar yoğundur. Bir sürgün kişinin yöneticilerini alt eder ve darbe yapar. Kutuplaşmış ailelerdeki sürgünlerin, genellikle kronik bir şekilde ihmal edilmeleri ve sonuç olarak aşırı derecede ilgi ihtiyacı içinde olmaları nedeniyle gözü dönmüş halleri diğer aile üyelerini korkutur. Bu durum özellikle diğer aile üyeleri kendilerinde veya etraflarında incinebilirliğe katlanamayan aşırı yöneticilere sahip olduğunda belirgindir. *A* kişisinin sürgünüyle, *A* kişisinin kendisine bakması için hedef aldığı *B* kişisi arasında kutuplaşmalar meydana gelebilir. Bakım vermesi için hedef alınan *B* kişisi bunalmaktan korkabilir veya incinmiş sürgünlerle nasıl ilişki kuracağını bilmiyor olabilir. Sonuç olarak *B* yöneticileriyle tepki vererek, *A*'nın kendini reddedilmiş hissetmesine ve daha fazla ilgi arayışına girmesine yol açar. Bu durum, her bireyin yanlarının gittikçe aşırı hale geldiği bir kısır döngüyü başlatır: *A* kendini daha umutsuz ve çaresiz hisseder, *B* de kapana kısıldığını hissedip *A*'yı küçümser. Bazen *A*'nın yöneticileri onun incinmeye devam etmesine daha fazla izin vermediğinde bu kısır döngü kırılabilir. Yöneticileri *A*'nın sürgünlerini yine kaleye geri gönderirler ve *A* birdenbire *B*'den uzaklaşır veya ona saldırır. Bu da örüntüyü yönetici-sürgün çatışmasından yönetici-yönetici kutuplaşmasına dönüştürür.

*Yönetici-Yangın Söndürücü Kutuplaşmaları*

İkisi de sürgünlerle baş etmeye çalışıyor olsalar da yöneticiler ve yangın söndürücüler sık rastlanan düşmanlardır. Duygu yangınını söndürmek veya kişiyi ondan uzaklaştırmak için delice çabalayan yangın söndürücüler kişiyi kont-



rolden çıkarma eğilimindeyken yöneticiler genellikle kişiyi sıkı kontrol altında tutmaya çalışırlar. Kişi ne zaman yangın söndürücülerin hakimiyeti altına girse, bu hakimiyet büyük olasılıkla kişinin etrafındaki insanların yöneticilerinin yanı sıra kişinin de yöneticilerinin karşı hamlelerini başlatır. Pek çok problemli aile, bu yapısal düşmanlık yüzünden yangın söndürücü-yönetici kutuplaşmalarıyla tanımlanır.

İlaveten çoğu problemli aile aşırı yönetici yanların hakimiyeti altındadır. Bu ailelerde bir kişinin en küçük bir yangın söndürücü aktivitesi bile diğer aile üyelerinin aşırı kontrolcü reaksiyonlarının tetiğini çekebilir, yönetici-yangın söndürücü kısırdöngüsünü başlatabilir. Aile terapistlerinin geçimini sağlayan problemlerin çoğu, en azından bir seviyede yönetici-yangın söndürücü kutuplaşmasıyla tanımlanır. Asi haylazlıklardan uyuşturucu veya alkol bağımlılığına veya okulda başarısızlığa kadar ne zaman bir yangın söndürücü semptom mevcutsa, muhtemelen bir veya iki yönetici bunu körüklüyor demektir.

Bir ailede ne zaman aşırı veya kronik bir kutuplaşma mevcutsa, aynı zamanda aşırı derecede yakın insanların bulunma ihtimali de yüksektir. 6. Bölümde anlatıldığı gibi insan sistemlerindeki denge ilkesine göre kutuplaşma ve iç içe geçme birbirini tamamlayan bir ilişki içindedir. Yani iç içe geçmişlik kutuplaşmanın sık görülen bir sonucudur veya tam tersi. Şimdi iki kişilik iç içe geçmişliklerde yaygın olarak görülen yan örüntülerini ele alacağım.

## İki Kişi Arasındaki İç İçe Geçmişliklerde Yan Örüntüleri

Özellikle kuşaklar arası, yani ebeveyn-çocuk arasındaki iç içe geçmişlik nasıl anlaşılmalı? Psikodinamik modeller, ebeveyndeki intrapsişik patolojiyi işaret etmektedir. Aile terapisi modelleri, aile içindeki yapısal problemleri işaret eder. İAS modeliyse, iç içe geçmiş ebeveyn çocuk ilişkilerinin, intrapsişik, ailesel veya kültürel seviyenin herhangi birindeki kısıtlamalar yüzünden sürdüğünü ileri sürer. Ama ben burada ebeveyn-çocuk arasındaki ve diğer içe içe geçme durumlarındaki içsel ve aile örüntüleri arasındaki ilişkiye odaklanıyorum.

Denge ilkesine geri dönecek olursak, eğer bir ailenin babası anneyle yakın bir bağ kurmayı başaramadıysa, bunu kızıyla kurmaya çalışabilir. Baba-kız yakınlığı anneyi dışlar, anne daha fazla içe kapanır. Aynı süreç intrapsişik seviyede de meydana gelir. Eğer baba, genç ve ilgiye muhtaç yanlarını sürgün ettiyse ve bu yüzden Benliğinden yakın ilgi göremiyorlarsa, bu yanlar ilgiyi umutsuzca babanın dışında ararlar. Eğer karısı onun bu ilgiye muhtaç oluşuna daha önceden eleştirel veya soğuk yöneticileriyle tepki verdiyse, yeniden incinme korkusuyla babanın sürgünlerinin bir daha karısına yönelmesine izin verilmeyebilir. Sürgünler bunun yerine kızına yönelir, çünkü o erişilebilir ve daha güvenlidir.

Başka bir deyişle bu örnekte baba, kendi içindeki çocuk yanları kızının doyurmasını sağlamaya çalışıyordur. Babanın sürgünleri kızının yöneticilerine güveniyordur. Bu da liderlik rollerini tersine çevirir, bakım verme ve koruma yüklerini kıza empoze eder. Bu durum kızın kendi Öz-liderliğini engeller ve kendi muhtaç yanlarını sürgüne göndermesine neden olur. İleride kızın kendisi çocuk sahibi olduğunda muhtemelen onlarla da iç içe geçmiş ilişkiler kurar, böylece iç içe geçmişlik bir kromozom gibi kuşaktan kuşağa aktarılır. Sonuç olarak, sürgün-yönetici iç içe geçmişliğinin bir türünde bir kişinin sürgünleri diğerinin yöneticilerine aşırı derecede bağımlı ve yapışıktır.

Başka türde iç içe geçmişlikte, küçükken kötü şekilde incinmiş bir kişi sıklıkla başka birinin içine girme veya başka biri olma stratejisini benimser. Genç yanlar genellikle, eğer diğer kişinin içine girebilirlerse, o kişinin gücüne, canlılığına, güvenine veya o yanın eksik olduğunu düşündüğü başka bir özelliğe erişebileceklerine inanırlar. Aynı zamanda, eğer diğer kişiyle birleşmezlerse, o kişinin kendilerini terk edeceğine de inanabilirler. Bu yanlar sınırlarını diğer kişiye açarlar ve kendilerinin nerede bittiği, diğerinin nerede başladığı konusunda kafaları karışır. Sonra diğer kişideki güçlü görünümlü yöneticilerle birleşmeye çalışırlar. Diğeri gibi davranmaya, görünmeye ve hissetmeye başlarlar.

Üçüncü olarak, daha önceki bölümlerde ele alındığı gibi, çoğu insanın sürgünleri değersizlik yükünü taşır. Bu yük onlara küçükken, tacizci veya reddedici olan yetişkinler tarafından verilmiştir. Baştaki tacizci/kurtarıcı gibi görünen, konuşan veya davranan birinin onayında kurtuluşu bulma çabasıyla hareket ederler. Sonuç olarak sürgünler, potansiyel kurtarıcı vekili olarak gördükleri kişinin yöneticilerine bağlanırlar. Kurtarıcının onayını, şefkatini veya korumasını umutsuzca isterler; bunu almak için her şeyi yapmaya razıdırlar; ve yalnızca o kişinin yanındayken kendilerini iyi hissederler.

Son olarak, iç içe geçmişlik kayıp veya zarar görme korkusundan da kaynaklanabilir. Aniden bir ebeveynini veya çocuğunu kaybeden bir kişinin, kayıp anında sıkışıp kalan sürgünleri olabilir. Diğer aile üyeleriyle başka bir kayıp yaşama veya terk edilme korkusuyla ilişki kurar, o aile üyelerine koruma amaçlı yakın durur ve onları kontrol etmeye çalışırlar.

Bazı durumlarda bu korkular geçmişte sıkışıp kalmanın bir sonucu değil, şimdiki zaman için geçerlidir. Birleşik Devletlerin kentlerinde yaşayan pek çok aile tehlikeli, savaş bölgesini andıran ortamlarda yaşar. Chicago'daki Gençlik Araştırma Enstitüsü'nde tedavi ettiğimiz pek çok aile sık sık insanların öldürüldüğü, tecavüze uğradığı veya soyulduğu mahallelerde yaşıyor. Bu ailelerdeki bazı ebeveynler çocuklarına karşı son derece koruyucular ve onlarla düğüm düğüm olmuş durumdalar. Çocukların çoğuna okula gitmek dışında evden çıkma izni verilmiyor. Bu iç içe geçmişlik boğucu olabilir, ama hayatta kalmak için gerekli de olabilir. Çocuklar da ebeveynleri için endişe etmenin yükünü taşıyorlar; sözgelimi, annelerinin güvende olduğundan emin olmak için eve gitmek istediklerinden derslerine odaklanamıyorlar. Bu koruyucu iç içe geçmişlik ailelerin içinde de gerekli olabilir. Sözgelimi, babanın şiddet kullandığı bir ailede anne ve çocuklar karşılıklı koruma için sıkıca bir araya toplanabilirler.

Özetleyecek olursak, en az dört tür sürgün-yönetici iç içe geçmişliği söz konusudur: (1) *A*, *B*'nin, sürgünleriyle ilgilenmesini sağlamaya çalışır; (2) *A*, *B*'den arzu ettiği özellikleri almaya çalışır; (3) *A* değersizlik yükü taşır ve kurtarıcı olarak *B*'ye ihtiyacı vardır; ve (4) *A*, *B*'yi kaybetmekten veya ona bir zarar gelmesinden korkar. Basit olması için bunu *A*'dan *B*'ye düz bir çizgide gösterdim. İç içe geçmişliğin genellikle, bura-

da anlatılandan daha fazla karşılıklı olduğu ve *B*'nin sürgünlerinin eşit derecede işin içinde olduğunu görmek gerekir.

İki-kişilik iç içe geçmişliğin başka örüntüleri de vardır (mesela, sürgün-sürgün, yangın söndürücü-yangın söndürücü, yangın söndürücü-yönetici), ama hepsi aynı kaynaktan çıkıyor gibidir: Bir veya iki kişinin sürgünleri kendilerini değersiz, korkmuş, yetersiz, ihmal edilmiş veya terk edilmiş hissederler. Örüntülerdeki farklılık, *A*'nın hangi yanlarının *B*'yi korumak ya da ondan bir şey almak için kullanıldığına ve bunların *B*'nin hangi yanlarına odaklandıklarına bağlıdır.

### İç İçe Geçmişlik ve Kutuplaşma Arasında Gidip Gelme

Daha önce ifade edildiği gibi her zaman iç içe geçmiş veya her zaman kutuplaşmış olan yakın bir ilişki bulmak çok zordur. Diğer yanları kontrolü ele alırken insanlar genellikle bu iki aşırı uç arasında gidip gelirler. Yani, *A* kişisinin ihmal edilen sürgünleri kontrolü ele aldığında yoğun yakınlık arayışına girerler, bu arada *A*'nın koruyucu yöneticileri kenardan endişeyle olanları izlemek zorunda kalır. Kabile metaforuna dönecek olursak, *A*'nın aç çocukları *A*'nın kalesinin duvarlarını yıkarak *B*'nin kalesine koşarken, *A*'nın savaşçıları *B*'nin tek bir yanlış hareket yapmasını bekleyerek dehşet içinde seyrederler. Bu incinebilir çocukların *B* tarafından zarar görebileceğine dair ilk işarette, *A*'nın savaşçıları, birden *B*'ye saldırır ve çocukları toparlayarak tekrar *A*'nın kalesine sokar. Bu yüzden pek çok yakın ilişki yoğun yakınlık ve aşırı çatışma veya mesafe dönemleri arasında gidip gelir.

### Kutuplaşma ve İç İçe Geçmişliğin Aile Örüntüleri

Bu noktaya kadar iki kişi arasındaki sık rastlanan ve kabile danslarını andıran kutuplaşma ve iç içe geçme tarzlarını ele aldım. Pek çok aile üyesinden oluşan bir sistemi incelemek için odak noktamızı genişlettiğimizdeyse, iki kişi arasındaki kutuplaşmaların nasıl kaynaşıp iki yanda birkaç aile üyesinin bulunduğu koruyucu bir ittifaka dönüşebildiğini görebiliriz. Bu koalisyonların aynı zamanda yapılarında çeşitli iç içe geçmiş ilişkiler barındırdığını da görebiliriz.



Bu aile kutuplaşmaları ve koalisyonları özellikle ailenin sürgün sırları, meseleleri veya duyguları olduğunda çok yoğundur. Bir ailenin yaşam seyri boyunca, önemli aile üyelerini korkutan veya üzen olaylar veya etkileşimler meydana gelir. Bu olaylar, evlilik dışı ilişkiler, fiziksel veya cinsel taciz, ayrılıklar, intihar girişimleri veya aile üyelerinin aileden dışlanması gibi utanç verici veya korkutucu geçmiş davranışlarla ilişkili olabilir. Bunlar bir veya iki aile üyesinin dürtüsel yangın söndürücülerinin veya sürgünlerinin kontrolü ele aldığı ve sonuçların ciddi olduğu zamanlardır. Aile üyeleri, belirli konular veya duygular ortaya çıkarsa, hâlâ ailenin içinde sinsice beklediğini bildikleri tehlikeli yangın söndürücülerin serbest kalabileceğinden korkarlar. Sonuç olarak bu konuların veya duyguların ortaya çıkmasını engellemeye çalışırlar.

Böyle ailelerde yöneticiler kutuplaşmaya devam ederler, fakat kutuplaşmalarının odak noktası, sürgün duyguların veya konuların tetikleme olasılığı düşük olan daha az tehdit edici konular olabilir. Sözgelimi, ebeveynler, babanın neden nadiren eve geldiği yerine çocukların disiplini konusunda tartışabilirler. Ya da aile üyeleri kronik dengesizliklerden kaçınmak için nasıl göründüklerine veya nelere sahip olduklarına odaklanabilirler. Aile sürgünlerini kontrol etmeye yönelik bu çabalara rağmen bu duyguların veya konuların sızıntı yapmaya başladığı zamanlar olur. Bir tartışma rahatlık eşiğinin ötesine geçmeye başlayabilir veya bir aile üyesi aşırı stres altında kalıp sürgünlerinin yöneticilerin yasaklarını deldiği bir noktaya ulaşabilir.

Bu noktada aile dikkat dağıtıcı başka bir şeye ihtiyaç duyar. Bunun sonucu olarak da aile gerilimindeki tehlikeli artışa kendi içsel yangın söndürücüleriyle tepki veren bazı aile üyeleri, ailenin yangın söndürücüsü rolüne itilebilir. Ailenin yöneticileri haylazlık yapan aile üyesine tepki verir, yeni, daha güvenli bir savaş alanı doğar. Ne yangın söndürücü rolündeki, ne de yönetici rolündeki kişi, bu sürecin dikkat dağıtıcı yapısının farkında değildir. Herkes otomatik olarak tepki verirken o tepkinin altında yatan tetikleyicilerden ve karıştıkları yangın söndürücü-yönetici kutuplaşmasının yarattığı büyük stresten habersizdir.

Şimdi bu fikirleri daha somut örneklerle göstermeye çalışacağım. Çocuğun problem çıkardığı pek çok ailede ebeveynler yönetici roldedir. Bu ailelerden bazıları ebeveynlerin yönetici yanlarının o derece hakimiyeti altındadır ki aile üyelerinin yangın söndürücü veya sürgün yanları yıllarca etkin bir şekilde bastırılır. 6. Bölümde ifade ettiğim ve 8. Bölümde ayrıntısıyla anlattığım gibi ana akım Amerikan kültürünün değerlerinin etkisi altındaki pek çok aile için geçerlidir bu durum. Bütün aile görünüşü takıntı haline getirebilir ve artık inkâr edilemez hale gelene kadar problemi görmezden gelebilir. Bundan sonraki açık kutuplaşmalar, problemi en iyi nasıl halledeceklerini düşünen ebeveynlerin yöneticileriyle problemi olan çocuğun yangın söndürücüleri veya sürgünleri arasında meydana gelir.

Örneğin, Judy'nin oda arkadaşı sonunda Judy'nin ebeveynlerine, kızlarının bulimiyası olduğunu söylediğinde Judy'yi eve getirdiler. Annesi, kendilerine yaptığı şey yüzünden Judy'ye gözdağı verirken, babası Judy'yi annesinden korumayla Judy'yi kendi bedenine yaptığı şey yüzünden korkutma arasında gidip geliyordu. Ebeveynlerin paniğe kapılan yöneticileri, Judy'nin tıkınırcasına yemesine neden olan yangın söndürücüleriyle kutuplaşmıştı. Judy haftada üç kez tıkınırcasına yerken günde üç kez yemeye başladı.

Ancak Judy'nin yöneticileri bu krizden önce bile Judy'nin sürgünleriyle kutuplaşmış haldeydi. Judy sık sık ebeveynlerinin kendi kariyerleri ve erkek kardeşinin basketbol kariyeriyle meşguliyetleri yüzünden ihmal edildiğini hissediyordu. Ama erken yaştan itibaren üzüntü ve yalnızlık duygularını gizlemeyi öğrenmişti, çünkü bunları gösterdiğinde annesi sabırsızlanıyordu; Judy'nin hayatı onun çocukluğuna göre çok daha kolay olduğu için Judy'nin nasıl mutsuz olabileceğini anlamadığını ima ediyordu. Babası konuyu değiştirip Judy'ye olumsuz düşünceler üzerinde durmamasını söylüyordu.

Judy'nin içsel yöneticileri ebeveynlerinin kopyası haline gelmiş, onun üzgün ve yalnız yanlarını sürgüne göndermiş ve görünüşte doymak bilmez sürgünleri doyurmaya çalışarak tıkınırcasına yiyen yangın söndürücüleriyle kutuplaşmıştı. Bu yanlarıyla gizlice uğraşıyordu, çünkü ebeveynlerinin yönetici



tepkilerinin kendi yöneticilerini daha fazla harekete geçirip kendi içindeki kutuplaşmaları artırmasından korkuyordu. Gerçekten de böyle oldu. Artık eve döndüğü için ebeveynlerinin yöneticileri ve kendi yöneticileri sırayla sürgünlerini ve yangın söndürücülerini hırpalıyordu. Bu da kendisini daha değersiz, üzgün ve yalnız hissetmesine yol açıyor, yangın söndürücülerinin aşırı mesai yapmasına neden oluyordu. Ayrıca ebeveynleri onunla nasıl baş edecekleri konusunda kavga ettikçe Judy kendini daha fazla suçlu hissediyordu, çünkü onların evliliklerini koruma yükünü üstlenmişti. Bu suçluluk duygusu da yöneticilerinin yangın söndürücülerine bir o kadar fazla kızmasına yol açıyordu.

Bu örnekte Judy'nin problemle doğrudan ilişkili yanlarının, yani tıkınırcasına yiyen yangın söndürücülerinin değişimi, sadece Judy'nin sürgünlerinin dikkatini dağıtmak ve onları hissizleştirmek zorunda olmasıyla değil, Judy'nin ve ebeveynlerinin yöneticileri tarafından da kısıtlanıyordu. Annesi ve babası sürekli olarak onun yanlarını harekete geçirirken, Judy kendi içsel sisteminin kutuplaşmasını gidermekte zorlanıyordu. Eğer terapist öncelikle anne babanın yöneticilerinin geri çekilmesini sağlayabilirse, Judy'nin aynı şeyi kendi yöneticileriyle yapması daha kolay olurdu. Üstelik terapist, ebeveynlerin yöneticilerini kutuplaşmak yerine birlikte çalışmaya davet edebilirse, Judy'nin endişeli yanları rahatlardı.

Bazı ailelerde yönetici-yangın söndürücü kutuplaşması ebeveynler arasında görülür ve çocuklar kutuplaşmış ebeveynlerden birini ya da diğerini koruma rolüne sokulurlar. Örneğin, Barbara'nın babası sık sık içki alemleri yapan, kronik bir asla-doğru-yapamayan bir adamdı. Annesi onu genellikle de Barbara'nın yanında acımasızca azarlıyordu. Annesi bütün kızgınlığına rağmen babasını dışarı atma tehditlerini asla gerçekleştirmiyordu. Barbara sürekli kavga eden anne babası karşısında terapist gibi davranıyor, bir odadan diğerine mekik diplomasisi sergiliyordu. Barbara tıkınırcasına yemesi yüzünden iki ebeveyniyle de kutuplaşmamıştı. Annesi endişeli ama hoşgörülüydü, babası görece bihaberdi. Sanki anne babasının kavgaları başka endişelere çok az yer bırakmış gibiydi. Barbara'nın yangın söndürücüleri ebeveynlerinin yö-

neticileriyle kutuplaşmaktan çok Barbara'nın terapist rolüyle harekete geçiyordu. Barbara sürekli olarak endişeliydi, ihmal edildiğini ve korkularıyla baş başa kaldığını hissediyordu.

Bu örneklerin önemi, ilk aile seansları sırasında görülen en aşikâr ve erişilebilir olan örüntülerin, yönetici rollerindeki aile üyelerinin arasındaki veya yönetici veya yangın söndürücü rollerindeki aile üyeleri arasındaki kutuplaşmaları içeren örüntüler olmasından kaynaklanır. Bazı vakalarda bu kutuplaşmalar dikkati aile sürgünlerinden, yani ailenin yüzleşmekten korktuğu tehditkâr duygular veya meselelerden uzaklaştırır veya onları yansıtır. Başka vakalarda mevcut kutuplaşmalar aile sürgünleriyle ilişkili gibi görünmez ve bu kutuplaşmaların çözülmesiyle problemler yatışır.

Bu noktada bu aile örüntüleri tanımlarının aşina geldiğini umuyorum. Bunlar içsel aileler için tanımladığım örüntülerle tamamen aynıdır – sürgünleri kontrol etmeye çalışırken birbirleriyle kutuplaşan yöneticiler ve yangın söndürücülerden söz ediyoruz. Hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu aile rollerindeki her bireyin içsel dünyası buna karşılık gelen bir yanın hakimiyeti altındadır. Örneğin, ailenin görev dağıtıcısı ve uzlaştırıcısı muhtemelen yönetici yanlarının; incinmiş ve depresif aile üyeleri sürgünlerin; asi ve alkolik aile üyeleriyse yangın söndürücülerinin hâkimiyeti altındadır. Yine şaşırtıcı olmayan bir şekilde terapist, aile üyelerinin bu katı rollerinden çıkmalarına yardımcı olmak üzere önceki bölümlerde anlattığım gibi, yanların da bu kısıtlayıcı rollerinden kurtulmalarına yardım etmek için tamamen aynı yöntemi kullanabilir.

## *Ailelerin Değişmesine Yardımcı Olmak*

Bu bölümün geri kalanı İAS aile terapisini ayrıntısıyla açıklamaya ayrıldı. Bu tür aile terapisi, iş birliğine dayanan çok sayıda diğer aile terapisi biçimine benzer, yalnız (1) yanlar dili sık kullanılır; (2) aile seansları içerik alanlarında da içsel çalışmada ihtiyaç duyulanla aynı ekolojik hassasiyete ihtiyaç duyulur; ve (3) iki ayrı İAS terapisi modeli mevcuttur; bunlar içerik alanlarından sonra anlatılacak.



### İçerik Alanları

Dışsal ailelerle çalışırken ilk adım, içsel ailelerle çalışırken olduğu gibi sistemin yöneticileriyle iş birliği yapmaktır. Aile üyeleri terapiye çok geniş bir koruyucu duygular yelpazesiyle gelir. Bazıları suçluluk duygusu hisseder ve problem yüzünden suçlanacaklarından korkarlar; diğerleri problem ve terapi emrivakisi yüzünden öfkelidir. Hepsi terapiste güvenmek ve terapistin onlar hakkında ne düşündüğü gibi konularda biraz tedirginlik hisseder. Ailenin ortaya çıkmasından korktuğu sürgün konuların veya duyguların olduğu durumlarda bu korku güçlenir. Bunun sonucu olarak da aile yöneticileri muhtemelen terapiyi daha güvenilir konulara ve daha güvenilir kutuplaşmalara yönlendirir. Problemi mümkün olan en güvenli, yani sürgün duyguları ve meseleleri tetikleme olasılığı en az olacak şekilde tanımlamaya çalışırlar.

#### *Aile Yöneticilerini Rahatlatmak*

Terapistin ilk işi herkesin koruyucu yanlarının olabildiğince rahatlamasını sağlamaktır. Bunu yapmanın en önemli yolu terapistin kendi Benliğiyle liderlik yapmasıdır. Terapist bunu yapabildiğinde samimiyetle merak eder, empatik, kabul edici ve besleyici olur, ama aynı zamanda kendine güvenli ve doğrudandır. Bu özellikler, aile üyelerinin yöneticilerinin silahlarını indirmesi ve kendi Benliklerinin ortaya çıkması için güvenli bir ortam yaratmaya yardımcı olur.

Terapist Benliğinin liderliğinde, terapistin onlardan hoşlanıp hoşlanmadığından veya onlarla ilgilenip ilgilenmediğinden endişelenen yöneticileri sakinleştirmek için her aile üyesiyle saygılı temaslarda bulunur. Terapist bu yöneticileri terapide olmayla ilgili duygularını anlatmaya teşvik edebilir ve utanç verici konuları bir yabancıyla konuşmaya yönelik doğal isteksizlikleriyle empati yapar. Neye bulaştıkları konusunda endişelenen yöneticileri rahatlatmak için problemleri birlikte çözebilecekleri konusundaki güvenini vurgular ve nasıl ilerlemesi gerektiğini bildiğinin altını çizer. Hatta terapist yöneticilerin güvensizliğini azaltmak için yöntemler konusunda (İAS teknolojisi, terapi oyun planı) gerektiği kadar ayrıntıya girebilir.

Ayrıca terapist aile yöneticilerini rahatlatmak için başlangıçta aile üyelerinin sundukları, kendilerini en güvende hissettikleri probleme odaklanma arzularını kabul eder. Bu problemin konuşulması bireysel aile üyeleri veya topluca aile üzerindeki kısıtlamaların hep birlikte keşfedilmesini başlatır. İAS terapisti her bir aile üyesinin, onları problem konusunda kısıtlayan yanlarını keşfederek işe başlar ve sonra her bireyin yanlarını neyin kısıtladığına bağlı olarak (bu bölümde daha sonra anlatılacağı gibi) diğer kısıtlamalara geçer. Bu kısıtlamalar arasında gelişimsel veya miras yükleri, ailenin mevcut ortamındaki problemler ve/veya ailedeki dengesizlikler veya kutuplaşmalar bulunur.

*Yanlar Dilini Tanıtmak*

Terapistin problemle bağlantılı yanları keşfetmeye başlamadan önce yanlar dilini seansta tanıtması gerekir. Bu işlem 4. Bölümde anlatıldığı gibi, her aile üyesi probleme yönelik kendi tepkilerini tarif ederken doğal, neredeyse algılanmaz bir şekilde yapılabilir. Terapist daha sonra her aile üyesinin söylediklerini tekrar eder, ama yanlar diliyle. Bir örnek verecek olursak:

BABA: Kızımın tıkınırcasına yediğini gördüğüm zaman karmaşık duygular içine giriyorum. Kendine bunu yaptığı için ona üzülüyorum, ama aynı zamanda onu tokatlayıp bize yaptıklarını göstermek istiyorum.

TERAPİST: Yani bir yanınız ona üzülürken, diğer yanınız öfkeleniyor. Öyle mi?

İnsanlar zaman zaman böyle konuştuğu için bu tür bir ifadeye nadiren itiraz eden olur. Hatta çoğu aile yanlar dilini hızla benimser, duygu ve düşüncelerini tarif ederken bu dili kullanır.

Yanlar dili aile seanslarında kendi başına etkili bir müdahaledir. İnsanları sıradan bir dilin yaptığından daha fazla şeyi açıklamaları için özgürleştirir, çünkü bir kişinin aşırı bir şeyi bir *bütün* olarak düşündüğünü veya hissettiğini söylemektense bir *yanının* böyle hissettiğini veya düşündüğünü söylemek



daha kolaydır. Bu insana umut verir, çünkü insanın bütün kişiliğini değiştirmek yerine, küçük bir parçasını değiştirmeyi düşünmesi daha kolaydır. Bu bakış açısı aynı zamanda her bireyin problemle en fazla bağlantılı yanda görülenden daha fazla kaynağa sahip olduğunu da düşündürmektedir. Son olarak da aile üyelerini, savaşan yöneticilerin veya yangın söndürücülerin arkasına bakıp sevdikleri başka yanları görmeye de teşvik eder. Martin Luther King, Jr.'ın bu konuda sezgileri kuvvetliydi:

> Affetmek yapılan şeyi görmezden gelmek veya kötü bir eyleme sahte bir etiket koymak anlamına gelmez. Affetmek daha çok kötü eylemin artık ilişkide bir engel olarak kalmaya devam etmediği anlamına gelir... Düşman komşumuzun yaptığı kötü bir eylemin, inciten bir şeyin, aslında o kişiyle ilgili her şeyi ifade etmediğini fark etmeliyiz. En kötü düşmanımızda bile bir iyilik unsuru bulunabilir.

Bu yüzden bir terapist sadece yanlar dilini kullanarak aile üyelerinin birbirlerini nasıl gördüklerini değiştirmelerine yardım edebilir. Birbirlerine zarar verdikleri şeyleri görmezden gelmeleri veya farklı şekilde ifade etmeleri (sahte etiket koymaları) beklenmez. Bunun yerine o incitici davranışların aslında diğerinin koruyucu yanlarından geldiğini görmeleri ve diğer aile üyelerinin o koruyucu yanlarından çok daha fazlası olduğuna güvenmeleri istenir.

*Yanların Karşılıklı Etkileşiminin İzini Sürmek*

Her aile üyesi problemle bağlantılı olan kendi yanlarını tarif ederken, terapist, bir kişinin yanlarının diğerlerini nasıl etkilediğiyle ilgili sorular sorar. Sözgelimi, Judy (yukarıya bakınız) terapistin sorularına karşılık olarak kendisini eleştiren bir yan ve tıkınırcasına yemeden önce onun çıldırmış gibi hissetmesine ve huzursuz olmasına neden olan başka bir yandan söz etti. Terapist Judy'nin babasına Judy'nin o çılgın gibi yanını görünce ne hissettiğini sordu. Babası düş kırıklığına uğradığını ve öfkelendiğini söyledi, çünkü onu böyle gördükten sonra Judy'nin ne yapacağını biliyordu. Babası genellikle düş kırıklığını gizliyor, ama ara sıra alaycı bir şekilde saldırıyor-

du. Judy, babası sessiz kalsa bile onun düş kırıklığı yaşayan yanının ne zaman ortada olduğunu biliyordu. Bu yüzden de korku içinde yaşıyordu, çünkü bu durum onun eleştirel yanını tetikliyor, o da tıkınırcasına yemeye neden olan içsel zinciri başlatıyordu.

Judy ve babası buradaki birkaç dakikalık etkileşimde iki kişi arasındaki yangın söndürücü-yönetici kutuplaşmasının ve onu tetikleyen kısırdöngünün ana hatlarını çizmiş oldu. Daha sonra terapist Judy'nin annesine kocasının düş kırıklığı yaşayan yanına ve Judy'nin çıldırmış yanına nasıl tepki verdiğini sordu. Annesi, Judy'nin huzursuzluğu karşısında kendisinin de düş kırıklığı hissettiğini, ama kocası çok kızdığı için patlamaları yüzünden ona çıkışarak ve onun dikkatini dağıtmaya çalışarak Judy'yi koruma eğiliminde olduğunu söyledi. Böylece anne evde herhangi türde bir çatışmaya dayanamayan koruyucu bir yanını tarif etmiş oluyordu.

*Değişim Hakkında Sorular Sormak*

Judy'nin ailesiyle devam edecek olursak, bu noktada her bir aile üyesi Judy'nin bulimiyası etrafındaki etkileşim zincirinden tetiklenen bir veya daha fazla yanını tarif etti. Terapist hepsinin yanlarının etkilerinin izini sürmeye devam ederken, aile üyelerinin her birine bir yanının kontrolü ele almamasını tercih edip etmeyeceğini sordu. Yani terapist, aile üyelerinden yönetici yanlarının girişimlerinin nasıl etkisiz olduğuna, hatta durumu daha da kötüleştirdiğine dair açıklamalar istemiş oldu. "Peki, o düş kırıklığına uğrayan, eleştirel yanın kontrolü ele aldığında bu işe yarıyor mu?" gibi sorularla terapist her bir aile üyesinin birbirine farklı tepki vermeyi tercih ettiğini fark etmesine yardımcı olur.

TERAPİST: (*babaya*) Kızınızın tıkınırcasına yediğini bildiğiniz zaman kendi kendinize ne söylüyorsunuz?

BABA: Tiksiniyorum ve onu durdurmak istiyorum.

TERAPİST: Judy, sizin o düş kırıklığına uğramış yanınız kontrolü ele aldığında, bu durumun onun kendisini eleştirmesine yol açtığını ve tıkınırcasına yeme olasılığını artırdığını söyledi. Bu yanınızın böyle bir etkisi olduğunun farkında mıydınız?



BABA: Bana söyledi. Benim onu daha da telaşlandırdığımı ve kendisinden tiksinmesine neden olduğumu biliyorum, ama kendimi durduramıyorum. Kendi kendine bunu yaptığını görmeye dayanamıyorum. Öylece oturup kendini güçsüz hissetmek çok zor.

TERAPİST: Judy'nin yanında Benliğinizle bulunsanız ve böylece onu hâlâ umursadığınızı bilse, sizce bunun faydası olur mu?

BABA: Muhtemelen. Onu seviyorum, ama bunu her zaman bilmesinin neden bu kadar zor olduğunu görebiliyorum. Bu düş kırıklığım sevgimi gizliyor. Ona karşı daha sabırlı olmayı deneyebilirim, ama bu durum benim için o kadar acı verici ki eminim düş kırıklığım devam edecek.

TERAPİST: O halde düş kırıklığına uğrayan bu yanınızın Judy'yle olan ilişkinize müdahale etmesini istemiyorsunuz, ama bunu nasıl yapacağınızı bilmiyorsunuz. Doğru mu?

BABA: Evet, doğru.

Bu tür sorular aynı zamanda aileye ortak bir vizyon, yani tercih edilen geleceğe dair ortak bir hayal de kazandırır. 6. Bölümde anlatıldığı gibi ortak vizyon, iyi bir liderliğin ve sağlıklı insan sistemlerinin temel özelliğidir. Böyle bir vizyon, kutuplaşmış yanlar tarafından kolayca gizlenebilir. Kutuplaşmalar dağılıp yanlar kenara çekilince aile üyeleri nasıl ilişki kurmak istediklerini tarif edebilirler; bunu yaparlarken Benlikleri vizyonu ve daha önceden eksik olan umudu yaratabilir.

TERAPİST: Siz ve Judy müdahale eden yanlarınızın ilişkinize müdahale etmesini engelleyebilirseniz durum nasıl görünürdü?

BABA: Judy'yle hayatı hakkında konuşmak istiyorum. Yaptığı her şeyi bana anlatmak ya da benimle sürekli konuşmak zorunda değil, ama onu yeniden tanımak ve zaman zaman ona bazı tavsiyeler vermek isterdim.

Aile üyeleri yanlarının problemle ilişkisini ortaya koymada her zaman bu kadar istekli değildirler. En azından bir üye,

kendisinin değil, diğer kişinin yanlarının değişmesi gerektiğinde ısrar eder. Durum böyle olduğunda terapistin o kişiyi kendi yanlarının da problemle ilişkili olduğunu ikna etmesi gerekmez. Genelde kişi diğer kişiyi değiştirme girişimlerinin başarısız olduğunu ya da geri teptiğini kabul edecektir. Bunun sonucu olarak da diğer kişinin kişiliğini değiştirmeye çalışmada geçici bir ertelemeye gitmeyi kabul eder, tabii terapistin diğer kişinin bunu yapmasına yardımcı olduğuna inandığı sürece. Bu anlaşma sağlanınca her birey problem yüzünden rahatsız olan yanları üzerinde çalışmayı isteyebilir.

Buraya kadar olan süreci özetleyecek olursak, terapist bütün aile üyelerine işlerin nasıl olmasını istediklerine dair hayallerini, hangi yanlarının buna engel olduğunu ve bu engelleyici yanları değiştirmek isteyip istemediklerini sorar.

### *Önerilen Değişimle İlgili Olarak Yöneticileri Rahatlatmak*

Aile üyeleri yanlarıyla ilişkilerini değiştirmek istediklerini kabul ettikten sonra, terapist bunu yapmalarına yardımcı olacağını söyler ve yardımını isteyip istemediklerini sorar. Bu noktada muhtemelen bir veya daha fazla kişinin yöneticileri konuşacaktır. Terapist her endişeyle içtenlikle ve açık bir tavırla ilgilenir.

TERAPİST: Eğer ilgilenirseniz düş kırıklığına uğrayan o yanınız konusunda yardımcı olabilirim. Görünüşe göre bu yanınızı, Judy'yi çok önemseyen ve onun ıstırap çektiğini görmekten büyük acı çeken bir yanınız tetikliyor.

BABA: Bu doğru. Onu önemsemeseydim bu kadar düş kırıklığı yaşamazdım.

TERAPİST: Hazır olduğunuzda o önemseyen yanınız konusunda da yardımcı olabilirim – ama önemsememenizi sağlamak için değil, sizin için bu kadar dayanılmaz olmaması için. Bu yanlarınızla çalışmak ister misiniz?

BABA: Judy'ye yardım etmek için her şeyi yaparım, ama tek problemin ben olduğumu sanmıyorum.

TERAPİST: Katılıyorum. Judy ve Bayan R'nin yanlarının problemle ilişkisi hakkında konuştuk. Onlara da yanları üzerinde çalışmak isteyip istemediklerini soracağım. Ailedeki herkesin amacı yanlarının müdahale etmesini önlemek için birlikte çalışmak, böylece hepiniz birbirinizi ne kadar önemsediğinizi daha iyi gösterebilirsiniz.



BABA: Benim bu yanımın Judy'nin bulimik olmasına neden olduğunu mu söylüyorsunuz?

TERAPİST: Hayır, kesinlikle. Sadece Judy'nin bulimiyasıyla ilgili yanlarıyla çalışabilmesi için en iyi ortamı yaratmaya çalışıyoruz. Judy'nin yanları sürekli olarak sizin Düş Kırıklığı İçindeki Adam'ınız tarafından tetiklenirken bunu yapması zor. Eğer Benliğinizle onun yanında durursanız Judy'nin işi çok daha kolay olur.

BABA: Bu mantıklı galiba. Ama bunu denemeden önce neyi kabul ettiğimi bilmek istiyorum. Benim yanlarımla çalışmama yardım etmeniz ne anlama geliyor?

Bu noktada babanın (ve muhtemelen annenin ve Judy'nin de) yöneticileri neye bulaştıklarını merak ediyorlardı. Diğerlerinin yanında ne yapmalarının isteneceği ve bu sürecin güvenli olup olmadığı konusunda endişeleniyorlardı. Terapist süreçle ilgili açıklamalarıyla herkesin yöneticilerini rahatlatmaya çalıştı.

TERAPİST: Bunu yapmanın bir sürü farklı yolu var. Sizin en rahat edeceğiniz yolu bulacağız. Mesela, sizden hafta boyunca Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'a odaklanmanızı ve onu hissettiğiniz ya da duyduğunuz zaman ondan sadece geri çekilmesini rica etmenizi isteyebilirim. Bu yol sadece biraz daha fazla farkında olmayı ve bazı örüntülerini değiştirmeyi içeriyor. Ya da sizden o yanınızı görmenizi ve hayal etme yoluyla onunla çalışmanızı isteyebilirim. Ya da bir tür rol oyunuyla doğrudan doğruya o yanla konuşuyormuşum gibi yapabiliriz.

Şunu bilmeniz önemli, pek çok farklı yol söz konusu olduğu için bu işte başarısız olmanız mümkün değil. Sizin için işe yarayan rahat bir yol bulacağız. Ayrıca bu işi güvenli bir şekilde yapmayı biliyorum. Üstelik hız ve içerik tamamen sizin kontrolünüzde olacak. Hazır olduğunuzda mahremiyet

ister misiniz, yoksa Judy ve Bayan R'nin izlemesi sizin için uygun mudur, siz karar verebilirsiniz. İstediğiniz an onların odadan çıkmasını isteyebilirim. Hepimizin üzerinde özel olarak çalışmayı tercih ettiğimiz konular vardır ve burada hepinizin mümkün olduğunca rahat hissetmenizi istiyoruz. Bazen aile üyelerinin seyretmesinin avantajları vardır, mesela sizin mücadelenizle daha fazla empati kurabilirler, ama herkesin kendini olabildiğince güvende hissetmesini istiyorum.

Terapistin güvenli tavırları; suçlamaması, iyimserliği, çok katlı yönelimli bakış açısı; ve güvenlik ve kontrolle ilgili güvenceleri, her aile üyesinin yöneticilerini aynı anda etkisiz hale getirir. Terapist böyle bir liderliğe çok az erişimi olan bir sisteme Öz-liderliği getirmektedir.

Bu noktada terapist, diğer aile üyeleriyle de yanlarının müdahalesi ve bunu değiştirmeye istekli olup olmamaları hakkında yukarıdakine benzer konuşmalar yapabilir. Her aile üyesi, diğerlerinin de problemde biraz rollerinin olduğunu kabul ettiklerini ve yardım etmek için üzerlerine düşeni yapacaklarına dair bir motivasyon sergilediklerini görünce herkesin yöneticileri biraz daha rahatlar. Seanstaki atmosfer daha güvenli bir hale gelirken ve yöneticiler rahatlarken, aile üyeleri birbirlerine tepkilerinde daha fazla Öz-liderlik sergilemeye başlayacaklardır.

### *Odaklanma Seviyesini Seçmek*

Bu noktada terapist ve ailenin izlenecek yol konusunda pek çok seçeneği vardır. Seçtikleri yön, odaklanmaya başlamak için hangi sistem seviyesinin (içsel sistemler, belirli aile ilişkileri, çekirdek aile, geniş aile, iş, okul, toplum veya kültür) en iyisi olacağını düşündüklerine ve o seviyedeki engellerle ilgilenmek için en iyi yolun hangisi olacağını düşündüklerine bağlıdır. Terapist seçenekleri aileye sunar ve ortaklaşa bir karar verirler.

TERAPİST: Artık her birinizin bazı yanlarının bu problemde saplanıp kaldığı konusunda bir fikrimiz olduğuna göre o yanları bu aşırı rollerde tutan kısıtlamanın ne olduğunu



bulmamız gerekiyor. Bu kısıtlamalar herhangi bir seviyede var olabilir. İçsel seviye, yani yanlarınızın içinizde nasıl çalıştığı hakkında biraz konuştuk, ama birbirinizle ilişkilerinizde ve ailenizin dışındaki hayatlarınızda da yanlarınızı etkileyen bazı şeyler var. Mesela, Bay R, sizin Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'ınız belli ki Judy'nin çılgın yanı tarafından tetikleniyor. Ama işinizin o düş kırıklığına uğrayan yanınızı nasıl etkilediğini de konuşabiliriz. Ya da evdeki sorumluluk dengesinin Bayan R'nin koruyucu yanlarını nasıl etkilediğini konuşabiliriz. Ya da Judy'nin akranlarıyla etkileşimlerinin onun eleştirel yanını nasıl etkilediğini. Hepinizden en büyük kısıtlamanın nerede olduğunu düşündüğünüzü duymak istiyorum.

ANNE: Eh, Paul'un işinin onu düş kırıklığına uğrattığını biliyorum. Bazen işten eve geldiğinde öfkesi burnunda oluyor. Bunun için onu suçlayamam, çünkü büyük baskı altında. Sadece böyle zamanlarda ondan uzak durmaya çalışıyorum.

Terapist bu şekilde terapinin odağını içsel yanlar seviyesinden işe yarar görünen herhangi bir seviyeye genişletebilir ve sonra bu ne zaman uygun olursa yanlara geri dönebilir. Aile üyeleri dışsal engelleri ve bu konuda neler yapılabileceğini tartışırken, aynı anda yanlarının bu dışsal engellere nasıl reaksiyon verdiğini tartışabilirler.

### *Seviyeleri Değiştirmek*

Bu noktada okurun İAS aile terapisinin oldukça işbirlikçi ve akıcı bir süreç olduğuna dair tam resmi görebildiğini umuyorum. Terapinin odağı hiçbir kesinti olmadan içselden dışsala yönelip sonra tekrar geri dönebilir, çünkü dünya farklı seviyelerdeki sistemleri içeren büyük bir sistem olarak görülür. Ayrıca aile ilişkilerinin dışsal seviyesindeki değişiklikler, aile üyelerinde de buna karşılık gelen değişikliklere yol açar veya tersi olur. Bu yüzden bir terapist herhangi bir seviyeye odaklanabilir ve diğer seviyeyi etkilediğini bilir.

Bunun bir nedeni "paralellik" ilkesidir. Bu ilke, *A* kişisinin *B* kişisiyle, *A*'nın *B*'ye benzeyen kendi yanlarıyla ilişkisine paralellik gösteren şekilde ilişki kurduğunu söyler. Mesela, Bayan R (Judy'nin annesi) üzgün olduğunda, Bay R ona genel-

likle kendi üzgün yanlarına davrandığı gibi davranıyordu. Huzursuzlanıyor ve ona sabırsız, eleştirel bir tonda tavsiyeler veriyordu. Paralellik ilkesi, Bay R'nin kendi sürgünlerini beslemeyi başarabilirse, bu konuda doğrudan çalışılmasa bile, karısının sürgünlerine karşı da daha besleyici olacağını ileri sürer. İlke bunun tersini de ortaya koyar: Bay R, karısı üzgünken onunla Öz-liderliğini sürdürebilirse kendi sürgünleriyle de daha iyi ilgilenebilir.

Bu nedenle İAS terapistleri, diğer seviyelerin de eş zamanlı olarak değişeceği bilgisinin verdiği güvenle, hangi seviye en etkin ve ekolojik açıdan hassas görünüyorsa onunla çalışmakta özgürdürler. Ben kendi çalışmamda bazı ailelerle ve çiftlerle çalışırken kimsenin içsel sistemiyle doğrudan çalışmam, çünkü bu rahat ve gerekli görünmez. Yanlar dilini kullanmaya devam ederim ve aile üyelerinden sık sık müdahale eden yanlarını hareket ettirmelerini isterim, ama iç-görü ya da doğrudan erişimi asla kullanmam, çünkü dışsal seviyedeki çalışmanın problemleri çözdüğü ve uyum yarattığı görülür. Ama bazı ailelerde her aile üyesiyle içsel seviyede çalışırız ve aile ilişkileri doğrudan onlarla ilgilenilmese bile çarpıcı şekilde değişir.

### *Yükler Hakkında Soru Sormak*

Bu bölüme kadar esas olarak aile üyelerinin kutuplaşmasının giderilmesine, Öz-liderliği sürdürmelerine ve yanlarla çalışmalarına nasıl yardımcı olunacağına odaklandım. Bu çalışmanın içeriği genellikle yukarıda anlatıldığı gibi aile üyelerinin problemle ilişkili farklı yanlarının engelleyici etkilerini içerse de diğer önemli içerik alanları bu tartışmalar sırasında ortaya çıkmayabilir. Bu alanların ortaya çıkmamasının nedeni, aile yöneticilerinin ilgilenmeye korktuğu sürgün meselelerle veya duygularla bağlantılı olmalarıdır.

6. Bölümde aile yüklerinin nasıl aile dengesizlikleri yarattığı, bunun da karşılık olarak aile kutuplaşmaları ve liderlik problemleri oluşturduğu ele alındı. Bu bölümde de şimdiye kadar terapinin başlangıç odağının problemle ilişkili liderlik ve aile kutuplaşmaları olması gerektiği ifade edildi. Bu kolay bir başlangıç noktasıdır, çünkü genellikle aile yöneticileri için



en güvenli konu gibi gelir. Yükler ve dengesizlikler kutuplaşmalarla ve liderlik problemleriyle karşılıklı ilişkili olduğundan, başlangıçta kutuplaşmalar ve liderliğe odaklanmak genellikle konuyu yükler ve dengesizliklere getirecektir. Ama bu olmazsa ve aile gelişimsel, miras olarak alınan veya somut yüklerle veya kronik dengesizliklerle belirgin şekilde engelleniyor gibi görünüyorsa, terapist ailenin o içerik alanlarını, hatta sürgün olanları da keşfetmelerini sağlayacak şekilde tasarlanan sorular sormalıdır.

Aile yüklerini tartışmak genellikle dengesizlikleri tartışmaktan daha az tehdit edicidir. Bu nedenle terapist yüklerle ilgili sorularla başlamak isteyebilir, o da daha sonra konuyu dengesizliklere getirir. Mesela, ebeveynlerin köken ailelerinin veya kültürel geçmişlerinin ataerkillik yükünü taşıyıp taşımadıklarını tartışmak, genellikle aile üyeleri için babanın anneye göre nasıl daha fazla nüfuza, daha fazla kaynağa ve daha az ev içi sorumluluğa sahip olduğu hakkında konuşmaktan daha güvenlidir. Fakat ataerkillik yükünü tartışmak, sorunsuz bir şekilde bu yükün mevcut aile dengesizlikleri yaratıp yaratmadığı hakkında bir konuşmaya dönüşebilir. Eğer dengesizlikler yüklerle bağlantılı olarak görülüyorsa, daha az suçlama taşırlar ve sonuç olarak da daha az kutuplaştırıcı olabilirler.

*Ailenin Gelişimsel Yükleri.* Bir aile genellikle ailenin uzak veya yakın geçmişinden kaynaklanan yüklerle kısıtlanır, ama bu olaylar terapide mesele olarak ortaya gelmez. Bir aile kendiliğinden önemli olayları ifade etmezse, bu durum, olayların aile tartışmalarından veya farkındalığından sürgün edildiğini gösterebilir. Bu tür olayların yükleri, aile seanslarının altında hayalet gibi dolaşır, güçlü, görünmeyen etkiler yapar. Terapist bir şeylerin yolunda olmadığını, yapbozda bir parçanın eksik olduğunu hissedebilir.

Aile yöneticileri aile konuşmalarını kontrol etmeyi bıraktıklarında, terapist yük üreten olayları konuşmak isteyebilir. Yası tutulmamış ölümler, taciz durumları, engelleyici hastalıklar, ayrılıklar, uyuşturucu veya alkol alemleri ve benzeri durumlar bu olaylar arasında sayılabilir; alternatif olarak bu

olaylar terapiste masum gibi görünen, ama aile üyeleri için özel bir anlam taşıyan olaylar da olabilir.

Bazı vakalarda yük oluşturan bir olay, ailenin şimdi ortaya getirdiği problemi tetiklemiş olabilir. Bu yüzden terapist, problemin başlangıcı ve geçmişiyle ilgili sorular sorabilir, ayrıca problemin zamanlamasının ailenin hayatındaki zorlu veya travmatik dönemlere nasıl karşılık geldiğini araştırabilir. Bunun yanı sıra yüklerin şimdiki zamandaki görünüşlerinden hareket edip yükleyici olayların izi geriye doğru sürülebilir. Yani, aile seanslarında aşırı yanlar ortaya çıkarken terapist yanların inançlarının veya duygularının kökeni hakkında sorular sorabilir.

TERAPİST: Bayan R, Judy'yi kaybetmekten çok korkuyor gibi görünüyor. Ailede ona bu korku yükünü verecek bir şey oldu mu?

BABA: Bunun durumla ilişkili olup olmadığını bilmiyorum, ama Judy'den önce düşük ve ölü doğum yaptı. İkimiz için de zordu, ama devam ettik ve Judy gelince hepsini geride bıraktık. O zamandan beri bu konuyu çok düşünmedim, ama belki bu olayın üzerimizde bilinçdışı bir etkisi vardır.

Terapist daha sonra bu olayların etkisini ve aile hayatı üzerindeki yüklerini ele aldı. Ayrıca Bay ve Bayan R'nin içlerine dönmelerini ve o olaylarla ilgili duygularını taşıyan yanları olup olmadığını sormalarını istedi. Aile üyeleri, içsel ve dışsal konuşmalar yoluyla bu olaylardan dolayı biriken yükleri serbest bırakmaları gerektiğine karar verdi. Bay ve Bayan R, o olaylardan sonraki etkileşimleri hakkında konuştular. Bay R o dönemlerde daha fazla yanında olup onu teselli etmediği için karısından özür diledi. Yasla baş etme şeklinin unutmak olduğunu, bu yüzden ağlarken karısının yanında olmaya dayanamadığını söyledi. Bayan R o korkunç dönem sırasında terk edildiği için duyduğu kızgınlığı ifade etti; çocuk sahibi olmayı nasıl umutsuzca istediğini anlattı; çocukken astımı hafif bir seviyede olduğu halde Judy'yi kaybetme olasılığı yüzünden duyduğu korkuyu yeniden yaşadı. Bu açıklama sırasında Bayan R açıkça ağladı, Bay R ona daha önce hiç



yapamadığı şekilde sarıldı. Buna ilaveten iki ebeveyn de birbirinin varlığında yüklü yanlarıyla çalışabildiler.

*Kültürel ve Miras Olarak Alınan Yükler.* Terapist, gelişimsel yükleri seansta kendilerini gösterme şekilleri sayesinde tanımladığı gibi kültürel ve miras olarak alınan yükler hakkında da sorular sorabilir. Bunlar 8. Bölümde anlatılan kuşaklararası aktarım süreciyle biriktirilen yüklerdir.

TERAPİST: *(babaya)* Erkeklerin evde daha fazla boş zamana sahip olmaya hakkı olduğu inancını nereden aldınız?

BABA: E, benim ailemde öyleydi ve sanırım anne babamın hareket tarzlarından öğrendim.

Veya terapist ebeveynlerden kendi ailelerini veya etnik kültürlerini, taşıdıkları yükleri anlatmalarını isteyerek başlayabilir. Daha sonrasında bu yüklerin ne kadarının hâlâ ailede bulunduğunu ve nasıl göründüklerini ele alabilirler.

BABA: Babam beni hiç rahat bırakmazdı. Okulda ne kadar başarılı olursam olayım bana asla iltifat edemezdi. Her zaman yeterli olmadığımı söylemenin bir yolunu bulurdu.

TERAPİST: Yani babanız mükemmeliyetçilik yükünü taşıyordu. Judy, sence babanın bu yükü miras alan bir yanı var mı?

BABA: Kesinlikle! Belki aynı şekilde değil, çünkü babam bazen bana iltifat eder. Ama onun yanındayken hep yeterli olmadığımı, sanki onu düş kırıklığına uğratıyormuşum gibi hissederim. Hatta bana iltifat ettiği zamanlarda bile.

TERAPİST: Peki, sen ondan bu mükemmeliyetçiliği miras alan bir yanın olduğunu düşünüyor musun?

JUDY: Şey, ben anne babam ve kendim hariç kimseyi eleştirmem. Ama, evet, insanlara bu konuda bir şey söylemesem bile sanırım insanları hep olumsuz şekilde yargılıyorum. Ama kendime karşı herkesten daha sert davranıyorum.

TERAPİST: *(bütün aile üyelerine)* Bay R'nin ailesinden aldığı bu mükemmeliyetçilik yükünün ailenizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Aile üyeleri daha sonra bu yükü kimlerin taşıdığını, her birinin buna nasıl tepki verdiğini ve bu yükü bırakabilmelerinde birbirlerine yardımcı olmak için birlikte nasıl çalışabilecekleri hakkında konuştular. Ayrıca en başında babanın ailesinin bu yükü nereden aldığı hakkında tahminlerde bulundular. Judy'nin büyük-büyük anne ve büyük-büyükbabasının yüzyılın başında Yahudi göçü sırasında katlanmak zorunda kaldığı zorluklar ve reddedilmelerle II. Dünya Savaşında katlanmak zorunda kaldıkları ayrımcılık hakkında konuştular.

Bunlara ek olarak bir aile, tek başına yük olmayan, ama ailenin şimdiki şartlarına uymadığında yük haline gelen bazı değerleri ve duyguları da miras alabilirler. Terapist ebeveynlerin köken ailelerinin değerleri veya yapısı, şimdiki ailenin yapısı ve değerlerine ne kadar benzer veya farklı olduğu ve bu benzerlik veya farklılıkların aile üyelerinin şimdiki hayatlarına nasıl uyduğu hakkında sorular sorabilir.

Son olarak ifade edebilirim ki, 8. Bölümde anlatıldığı gibi ana akım Amerikan kültürünün yük yaratan pek çok yönü bulunuyor; aile üyelerinin bu kültürel yüklerin hangilerini taşıdıklarını ve taşımaya devam etmek isteyip istemediklerini ele almak faydalı olur. Bu yükler rekabetçi veya materyalist çabaları, yalıtıma yol açan görünüş ve özfarkındalık, özgüven, ataerkillik ve ırkçılık gibi konuları içeriyor olabilir.

*Somut Yükler.* 6. Bölümde anlatıldığı gibi somut yükler mevcut şartları yüzünden aileye dayatılan kısıtlamalardır. Bu anlamda somut yükler, gelişimsel, miras olarak alınan ve kültürel yüklerden farklıdır, çünkü bu yüklerin kısıtlamaları aşırı fikirlerin veya duyguların bir sonucu değildir (ya da sadece bir dereceye kadar öyledir). Somut yükler arasında stresli işler, yoksulluğun, ırkla veya cinsellikle ilgili ayrımcılıkların etkisi ve yaşanan mahallenin tehlikeleri sayılabilir. Engelli veya yaşlı aile üyelerinin özel ihtiyaçları veya ailenin liderliğini ve kaynaklarını tüketen diğer şartlar da somut yükler arasında bulunur. Somut yüklerle ilgili sorular arasında, bu yüklerin ne olduğu, aile üzerindeki etkileri, bu yükler yüzünden en çok kimin yanlarının etkilendiği ve aile üyelerinin bu etkiyi azaltmak için birlikte nasıl çalışabilecekleri bulunur.



***Dengesizlikler Hakkında Sorular Sormak***

Yükler dengesizlik yaratır. Okurun 6. Bölümden hatırlayacağı gibi aileler dört alanda dengesiz hale gelebilirler: nüfuz, kaynaklara erişim, sorumluluk seviyesi ve sınırlar. Terapi atmosferi, aile üyelerinin sürgün konuları ve duyguları ele alabileceği kadar güvenli ve emniyetli hale geldikten sonra terapist, önemli aile ilişkilerinin üyelerinin bu alanlardaki dengesi hakkında sorular sorabilir:

- Ailede önemli kararlar nasıl verilir? Bu nasıl yapılır? (Yani, kim görüş belirtir? Son sözü kim söyler?)
- En az ve en fazla boş zaman, para, ilgi, arkadaş, vs. kimlere düşer? Her seferinde buna nasıl karar verilir?
- Ailede kimlerin en az ve en fazla sorumluluğu vardır? Buna nasıl karar verilir?
- Kim kime en yakındır? Kim en mesafelidir? Kim kimi en fazla korur? Üçüncü bir aile üyesinin müdahalesi olmadan iki aile üyesinin çatışması ne kadar mümkündür?

Bu soruların her birini, bu alanlarda görülen dengesizliklerin etkisini değerlendirmek üzere tasarlanmış ilişkili sorular takip edebilir:

- Kimin yanları dengesizlikler hakkında konuşmaktan korkuyor? Ne olacağından korkuyorlar?
- Bu dengesizlik her birinizin yanlarını nasıl etkiliyor?
- Hangi ayarlamalar daha iyi hissettirebilir?
- Daha iyi olmasını engelleyen ne var? Kimin yanları itiraz eder?
- Her şey daha dengeli olsa ne olacağından korkuyorsunuz?
- Sizce bu dengesizlik her birinizin probleme saplanıp kalmış olan yanlarınızı nasıl etkiliyor?

Bu sorular genellikle aileyi sürgün konulara götürür ve sonuç olarak da aile yöneticilerini korkutur. Aile üyeleri dengesizliği konuşmak hakkında açık veya örtülü bir şekilde güçlü bir korku ifade ediyorlarsa, terapist önce o korkularla ilgili

konuşmayı isteyebilir. Aile üyeleri Benliklerinin yönetimindeyken korkularını açıkça inceledikçe daha az korkar hale gelirler.

Yüklerin yanı sıra aile dengesizlikleriyle de ilgili olan bu sorular sadece faydalı bilgileri ortaya çıkarmakla kalmaz, aynı zamanda kendi başına da etkili müdahaleler arasında bulunurlar. Bu sorular benim "metaperspektif" dediğim şeyi, yani çekişmenin üstüne çıkıp ailenin açmazına tepeden bakmayı gerektirdikleri için, ailede Öz-liderliği ortaya çıkarırlar. Bu metaperspektife kişinin yanlarından çok Benliği sahiptir. Bu yüzden bu sorular sayesinde genellikle aile üyelerinin Benlikleri ortaya çıkar. Aile üyeleri Benliklerinin yönetimindeki bu metaperspektif sayesinde iletişim kurabildikleri zaman açmazlarını daha şefkatli bir şekilde algılayabilir ve yanlarının tünel bakış açısı yüzünden gizlenen çözümleri görebilirler.

## Aile Terapisi Yöntemleri

Buraya kadar aile terapisi seanslarının içeriğine odaklandım. Yukarıda anlatılan yöntemler arasında yanlar dilini kullanmak ve yükleri veya dengesizlikleri ortaya çıkarmak için tasarlanmış sorular sormak bulunuyordu. Şimdiyse İAS aile terapisinin temelini oluşturan iki yöntem üzerinde duracağım: Öz-liderliği sürdürmek ve bir kişinin yanlarıyla çalışmak.

### *Öz-Liderliği Sürdürmek: Yan Dedektörü*

Problemi kuşatan kısıtlamalarla ilgili tartışmalar sırasında aile üyeleri konuşurken yanlarının kontrolü ele alması beklenir. Terapist bunu tespit ettiğinde hareketi durdurabilir, her aile üyesinden bir yanın kontrolü ele alıp almadığına bakmasını ve o yana geri çekilip Benliğine güvenmesini söylemesini ister. Böylece terapist bir "yan dedektörü" geliştirmiş olur. Yan dedektörü dediğimiz şey, insanların Benlikleriyle ilerleyip ilerlemediklerine dair bir histir. Terapist aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimde bulunurken Öz-liderliği sürdürmelerine yardımcı olmak için yan dedektörünü kullanır.



*Yanlar arasında Ateşkesi Müzakere Etmek.* Öz-liderliği bu şekilde sürdürmek İAS aile terapisinin iki temel yönteminden biridir. Mesela, aile belirli bir ilişki üzerinde çalışmak istiyorsa, terapist söz konusu iki kişinin yüz yüze oturmasını ve meseleleri hakkında konuşmaya başlamalarını sağlar. Yanları ortaya çıkıp gerilmeye başlarken terapist onları durdurur; iki kişiden de içlerine dönüp hangi yanlarının kızgın olduğunu görmelerini ister. Sonra geri dönmeleri ve yanların kontrolü ele almasına izin vermek yerine o yan adına konuşmalarını ister. Bu şekilde iki kişi de kendi Benliklerine güvenirler, çünkü Benlikleri ön plandayken işlerin daha iyi gittiğini görürler. İlaveten, aralarındaki meseleler genellikle hızla çözülür, çünkü zaten meseleleri uzatan şey yanların katılığıdır. Artık duyulduklarını, hatta kendileriyle empati yapıldığını hissettikleri için çözümler birden erişilebilir hale gelir.

BABA: *(Judy'ye)* Bana sadece bir şey istediğin zaman düzgün davranıyorsun. Bütün hayatını odanda Tanrı bilir ne yaparak geçiriyorsun ve benim de buna kabul etmem gerekiyor!

JUDY: Senin de bütün istediğin beni kontrol etmek. Seninle konuşmuyorum, çünkü aslında senden hoşlanmıyorum...

TERAPİST: *(Judy'yi durdurur)* Tamam, bir saniye için müziği durduralım. İkinizin de içinize dönüp yanlarınızla ne istedikleri ve neden kontrolü ele aldıkları hakkında konuşmanızı istiyorum.

JUDY: Sen odamda geçirdiğim zamandan şikâyet etmeye başlayınca öfkeli yanım harekete geçiyor. Bu konuda ben de kötü hissediyorum, ama görünüşümden çok utandığım zaman içe kapanma ihtiyacı hissediyorum. Ve sen bu konuda bana baskı yaptığında kendimi daha kötü hissediyorum. Senin beni bir başarısızlık olarak gördüğünü hisseden daha küçük bir yanım da var. Sen ne zaman problemlerimden bahsetsen o yanım kendini korkunç hissediyor.

BABA: Üzgünüm... Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'ı salıverdim yine. Senin için çok endişeleniyor ve umutsuzca bu durumu atlatmanı istiyor. Sen odana kapandığında ev bomboş geliyor ve senin orada acı çektiğini biliyorum, bu yüzden her şeyin yolunda olduğunu hissedemiyorum. Baba olarak başarısız olduğumu da hissediyorum.

Burada Judy ve babası yöneticileri arasında bir ateşkesi müzakere ediyorlardı. Başka bir deyişle iki-kişilik, yönetici-yönetici kutuplaşmasını gidermeye başlamışlardı. Babanın yöneticisi kontrol ediciydi, Judy'ninki içe kapanan. Benlikleri önde olduğunda bu yöneticilerin koruduğu diğer yanlar hakkında da konuşabildiler ve böylece diğerinin yönetici duvarlarının gerisine bakmasına izin verebildiler. Konuşmaya devam ettikçe ve kendilerini daha güvende hissettikçe diğer, daha savunmasız olan yanlarını ortaya çıkarabildiler ve birbirlerinden yine hoşlanabildiler.

*Değişimin Etkilerini İzlemek.* Judy'nin babasıyla olan ilişkisi bu şekilde ısınmaya devam ederken annesinin yanları tepki veriyordu. Annenin ve Judy'nin ilişkisi iç içe geçmişti; her biri diğerini kaybetmekten korkuyordu. Bu yüzden ikisinin yanları da bu değişim karşısında kendini tehdit altında hissediyordu. Bu nedenle terapist bu ve diğer değişimler olduğunda öteki aile üyelerinin yanlarının nasıl tepki verdiğini sordu.

TERAPİST: Bayan R, Judy ve Bay R birbirine daha yakın olsa sizin için nasıl olurdu?

ANNE: Bence harika olurdu. Büyük bir rahatlama hissederdim, çünkü aradan çekilebilirdim ve bence bu ikisi için de sağlıklı olurdu.

TERAPİST: Böyle hissetmenize sevindim. Ama ben olsam bazı yanlarım Judy'yle yakınlığımı kaybetmekten korkardı. İkiniz çok uzun zamandır yakınsınız. Bu durumda bir değişiklik olabilir.

ANNE: *(savunmacı bir şekilde)* Judy'ye tutunabilmek için onların mesafeli olmalarını istediğimi mi söylüyorsunuz?

TERAPİST: Hayır, kesinlikle. Sadece bu değişim konusunda kendini güvensiz hisseden ve biraz rahatlatılmaya ihtiyacı olan küçük bir yanınız olabilir. Ailedeki her değişim aile üyelerinin yanları için rahatsız edicidir. Bu değişim konusunda herkesin rahat olup olmadığını görmek için bir saniyeliğine içinize dönebilir misiniz?

ANNE: *(kısa bir duraklamadan sonra)* Şey, genel olarak Judy'nin büyümesiyle ilgili sıkıntı yaşayan bir yanım var. Küçük bir kızı olmasından çok hoşlanan ve o küçük kızı özleyen bir yanım bu. Ama sanırım bu doğal. Her anne bunu yaşar.



TERAPİST: Son derece doğal. Benim de böyle bir yanım var. Sanırım Bay R'nin de vardır. Judy'nin de büyümekten korkan ve küçük bir kız olmayı özleyen bir yanı olabilir. Bazen neden korktukları ve onlar için ne yapabileceğiniz konusunda daha fazla şey bildiğinizde, o yanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardım etmenin bazı yolları bulunabiliyor.

Yaklaşan değişim konusunda diğer aile üyelerini kontrol etmeye ek olarak değişimi yaşayan kişinin diğer yanlarını sormak da önemlidir.

TERAPİST: Judy, babanla iyi geçinmekten korkan yanların var mı?

JUDY: Şey, evet, korkarım bu fazla uzun sürmeyecek. Onun bana yaklaşmasına izin vereceğim ve sonra yeniden acımasızlaşacak.

TERAPİST: Annenin tepkisinden korkan bir yanın da var mı?

JUDY: Evet, onun için sürekli endişelenen bir yanım var, sadece bu konuda değil, onunla ilgili her konuda. Onun üzgün olmasına dayanamıyorum ve bu durum karşısında onun iyi hissedip hissetmeyeceğinden emin değilim.

Özetleyecek olursak, terapist bu süreçte birkaç şey yapıyor. Birincisi, aile üyelerinden ortaya çıkan yanlarını bulmalarını ve yanları aracılığıyla değil de onların adına konuşmalarını isteyerek aile içinde Öz-liderliği sürdürmeye çalışıyor. İkincisi, terapist aile üyelerinden Benliklerinin liderliğinde birbirleriyle aralarındaki mesele konusunda konuşmalarını istiyor. Üçüncüsü, ailenin Öz-liderliği değişimi başlatırken, terapist, aile üyelerine yanlarının yaklaşan bu değişime karşı tepkilerini soruyor ve o yanlarıyla başa çıkmalarına ve değişim için en iyi hıza karar vermelerine yardımcı oluyor.

***Bir Kişinin Yanlarıyla Çalışmak***

Bu sürecin yanı sıra bir aile üyesinin yanlarıyla daha fazla

çalışmanın gerektiği zamanlar da olacaktır. Mesela, Judy'nin ailesinde terapist bir noktada Judy'den içe kapanan yöneticisiyle veya onun koruduğu incinmiş yanıyla çalışmasını ya da babadan Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'ıyla çalışmasını veya annenin Judy'yi kaybetmekten korkan yanlarıyla çalışmasını isteyebilir.

*Aile Üyeleri tarafından İzlenirken veya Özel olarak Çalışmak.* Kişiye ve ailesine bağlı olarak bir aile üyesinin yanlarıyla çok farklı şekillerde çalışmak mümkündür. Bu çalışmayı yapmak aile üyesine güvenli geldiğinde bu çalışmayı diğer aile üyelerinin yanında yapmak faydalı olabilir. Seyreden aile üyeleri genellikle bu çalışmayı yapan kişi için derin bir empati duyar ve o kişiyi farklı bir şekilde anlar. Mesela, Judy ve annesi Bay R'nin Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'ıyla mücadele edişini seyrederken, bu yanın sadece onlara karşı değil, Bay R'nin kendisine karşı çok daha fazla eleştirel ve kontrolcü olduğunu gördüler. Bu Adam'ın geçmişte, babası kanserden yavaş yavaş ölürken ona yardım edemediği için çaresizce yanında oturduğu 12 yaşında nasıl saplanıp kaldığını anlatışını dinlediler. Sonuç olarak onun bu çaresizliğini yeni bir şekilde anlayıp yaşamaya başladılar ve Düş Kırıklığına Uğrayan Adam'ı serbest bırakma çabası içinde onun Benliğiyle birleştiklerini hissettiler. Ayrıca Bay R karısı ve kızından daha önce hiç deneyimlemediği bir kabul gördü, çünkü onun incinebilirliğine karşı çok besleyici bir şekilde karşılık verdiler.

Diğer aile üyelerinin gözlemesi böyle sağlıklı sonuçlar verebilse de bu çalışmayı yapan kişi için genellikle riskli görünür. O kişiden, geçmişte kendisini inciten ve bunu tekrar yapabilecek olan kişilerin önünde savunmasız olması istenmektedir. Çalışma seansta başarılı geçmiş gibi görünse de kişinin yöneticileri sonrasında kırmızı alarmda olacaktır, çünkü kişi çok savunmasız olmuştur ve kabullenici olmadıklarına dair en küçük bir işarette diğerlerine saldırabilir. Terapistin böyle bir seansın ardından bir korumacılık döneminin geleceği konusunda aileyi uyarması tavsiye edilir.

Ayrıca bir aile Öz-liderliği büyük ölçüde kullanıyor gibi görünse de gözlem yaparken hangi yanlarının tetikleneceğini



tahmin etmek zordur. Mesela, eğer Bayan R seyrederken Düş Kırıklığına Uğrayan Adam yüzünden çok öfkelenmiş ve incinmiş olan yanının etkisi altında kalırsa, bu çalışmaya dair çarpık bir bakış açısı geliştirebilir ve Bay R'ye saldırabilir. Bu da Bay R'nin daha fazla şey açıklamaya gönülsüz olmasına ve daha koruyucu hale geçmesine neden olabilir. O halde bir aile üyesi diğerlerinin önünde çalışırken, terapist diğer aile üyelerine gözlem yaparken bazı yanlarının aktive olup olmadığını sorarak zaman kazanmalıdır. Terapist, Benlikleri aracılığıyla tepki verebilmeleri için bu kişilerin yanlarından ayrışmalarına yardımcı olmalı ve eğer ayrışamazlarsa hangi sıkıntıların çıkacağını tahmin edebilmelidir.

Bu hassas bir işlem olduğu için bütün aile üyelerine diğerleri tarafından seyredilmeyi isteyip istemedikleri konusunda tam bir seçim özgürlüğü vermek önemlidir. Terapist bir kişinin mahremiyet isteme konusunda rahatsız olmasından korkarsa, yalnız olarak başlamalarında ısrar etmelidir. Terapist ya diğer aile üyelerinden bekleme odasında beklemelerini ister ya da o kişiye bireysel bir randevu verir.

Bir aile üyesi yanlarıyla bireysel olarak çalıştıktan sonra, kişi olanlar hakkında diğer aile üyelerine bir şeyler söylemek isterse aile empatisi ve anlayışı sağlanabilir. Bu seviyede bir kendini açma bile kişi için tehdit edici veya tehlikeli olabilir ve tekrar ediyorum, kişi yanlarla ilgili çalışma konusunda tam gizliliği seçebilir. Kişi kendini açmayı tercih ederse, aileyle konuşmadan önce neyi açmanın güvenli olacağı konusunda terapistle konuşabilir, böylece daha sonra açıkladığı hiçbir şeyden pişmanlık duymaz.

*Göz Önüne Alınması Gereken Diğer Noktalar.* Aile üyelerinin yanlarını birbirine açarken kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olan bir kural vardır. Kimse bir kişinin yanları konusunda seans dışında bir yorumda bulunamaz. Ama herkes kendi yanları konusunda konuşabilir ve ben bunu teşvik ederim. Bu kural, aile üyelerinin birbirlerini seansta öğrendikleri yanlardan kurtulmalarını veya bu yanları ortaya çıkarmalarını söyleyerek hassas bilgiyi kullanmalarını önlemek için belirlenmiştir. Bu yüzden "İçinde küçük bir çocuk olduğunu

biliyorum, bu yüzden şu öfkeli yanını yüzümden çek de o küçük çocukla konuşabileyim," gibi ifadelere izin verilmez. Öte yandan "Bir yanım senin öfkenden korkuyor, onu yatıştırmak için bir dakikaya ihtiyacım var," gibi sözler teşvik edilir.

Bu kural önemlidir ve aile çok az Öz-liderliği sergilerken uygulanır. Durum böyle olduğunda *B*'nin yanları hakkında yorumda bulunan genellikle *A*'nın Benliği değil, yanlarıdır. "Şu öfkeli yanını yüzümden çek," ifadesi genellikle diğer kişinin değişmesi için ısrar eden bir yan tarafından kullanılır. *A*'nın bir yanı *B*'nin bir yanını değiştirmeye çalışırsa bu genellikle geri teper, *B*'nin yanının daha aşırılaşmasına ve *A*'nın yanıyla kutuplaşmasına neden olur. Öz-liderlik ailede daha belirginken bu kuralı kaldırmak mümkündür, çünkü *A*'nın Benliği *B*'nin yanlarına yardımcı olabilir.

Pek çok ailede her aile üyesinin yanlarına odaklanılan en az bir seans yapılır. Bazen terapist aile seanslarını askıya alıp bir dizi seans boyunca yoğun bir şekilde bir üyenin yanlarıyla çalışır. Bazı durumlarda terapist bir denge sağlamaya çalışır ve aile üyelerinin yanlarıyla sırayla çalışır; örneğin, R ailesinde odak noktası Judy'yle annesi ve babası arasında değişebilir. Mümkün olan zamanlarda kiminle ve ne zaman çalışılması gerektiğine dair kararlar, ailenin engelleriyle ilgili tartışmalar sırasında iş birliği içinde alınabilir.

Bu tartışmalara bir aile üyesiyle daha fazla içsel çalışma yapılırsa kendini nasıl hissedeceği de dâhil edilmelidir. Terapist bir aile üyesinin yanlarıyla çalışır, diğerlerinin yanlarıyla çalışmazsa, bu çalışmayı yapan kişi veya diğerleri onun en problemli olduğu, en fazla probleme onun sahip olduğu veya terapistin favorisi olduğu inancına kapılabilir. Bu algıdan kaçınmak için terapist her aile üyesiyle çalışmayı teklif etmeli ve yanlarıyla en fazla çalışmayı yapan kişinin muhtemelen en cesur ve problemin çözülmesi konusunda en motive kişi olduğunu veya içsel hayatıyla ilgili en meraklı kişi olduğunu açıkça ifade etmelidir.

*Özgüven Tekniği.* Bowen (1978; Kerr&Bowen, 1978) bir kişiyle çalışırken onu sık sık "köken aile yolculuğu"na gönderirdi. Yani kişi seans aralarında aile üyeleriyle görüşür, burada ailenin tercih edilen etkileşim örüntülerine girmeden Öz-ayrışma seviyesini sürdürmeye çalışırdı. İAS terapisti kişiyle benzer şekilde çalışabilir. Örneğin, Bayan R annesinin onun ebeveynlik becerilerini eleştiren ve Judy'nin problemleri için onu suçlayan yorumlarından inciniyordu. Aile izlerken terapist, Bayan R'nin yanlarının annesiyle baş etmesi konusunda Benliğine güvenmesine yardımcı olmak için "Öz-güven tekniği" denen yöntemi kullandı.



TERAPİST: Zihninizde annenizi bir odaya koyun ve siz yanlarınızla birlikte odanın dışında durun. Bir dakika sonra yanlarınız güvenli bir şekilde dışarıda beklerken sizin Benliğiniz olarak odaya girmenizi isteyeceğim. Ama önce içeri girdiğinizde annenize ne söylemenizi istedikleri konusunda yanlarınızla konuşun ve o olmadan içeri girmenizden kimin korktuğunu öğrenin.

BAYAN R: *(biraz durakladıktan sonra)* Tamam. Başta ona ne söyleyeceğim konusunda bir anlaşmazlık oldu, ama sonra uzlaştılar. Şimdi içeri kendi başıma girmeme izin vermeyen öfkeli bir yan var.

TERAPİST: Bir süre için size güvenmesini sağlayabilir misiniz?

BAYAN R: *(uzun bir duraklamadan sonra)* Ona korkularını anladığımı, ama küçük yanlarımın incinmesinden endişe etmek zorunda kalmazsam annemle baş edebileceğimi söyledim. Ben odadayken küçük yanlarımla onun ilgilenmesini istedim.

Daha sonra Bayan R odaya Benliğiyle girip annesine neden o kadar eleştirel olduğunu sordu. Annesi önce iğneleyici bir cevap verdikten sonra yumuşadı ve Bayan R'ye kızdığını, çünkü her zaman babasına yakın olduğunu söyledi. Bayan R bunu duyduğuna şaşırıp bunu annesine söyledi, ama bu ilişkilerinde pek çok şeyi anlamasına yardımcı oldu. Bayan R bu içsel konuşmasını bitirdikten sonra odadan çıkıp yanlarına onların sözcüleri olarak nasıl olduğunu sordu. Çok memnun görünüyorlardı ve onun bu kadar güçlü olabilmesine şaşır-

mışlardı, ama bir yanı hâlâ onun bunu gerçek hayatta asla yapamayacağında ısrar ediyordu. Bayan R yanlarına bunu *gerçek hayatta* yapmasına izin vermelerini istedi, deneyeceklerini söylediler. Sonraki hafta Bayan R annesini öğle yemeğine davet etti ve onunla gerçekten de benzeri bir konuşma yaptı. Annesi kendiliğinden Bayan R'nin babasıyla olan ilişkisini kıskandığını kabul etmese de Bayan R bunu ona sorduğunda annesi zaman zaman kocası tarafından ihmal edildiğini ve baba-kız ilişkisinin dışında bırakıldığını hissettiğini söyledi.

Buna Öz-güven tekniği deniyor, çünkü Benliğin liderliğine güveni güçlendirmek için tasarlandı. Bayan R'nin yanları, onun Benliğinin annesiyle işleri çok güzel idare ettiğini seyrettikten sonra onun Öz-liderliğine içsel ve dışsal hayatının diğer alanlarında da güvenmeye başladılar. Onu korumaya daha az ihtiyaç duyar hale gelip onun kendilerini koruyabileceğine daha fazla güvendiler. Bu teknik çeşitli bağlamlarda ve çeşitli amaçlarla kullanılabilir. Bayan R'yle aile terapisi bağlamında kullanıldı, ama bireysel ve çift terapilerinde de geniş çaplı bir şekilde kullanılabilir. Tekniğin kullanım nedeni yaşayan veya ölmüş birisiyle ilişki veya beklenen ya da geçmişte olmuş bir olayla ilgili bir durum olabilir. Kişinin içsel Öz-güven çalışmasının ardından dışsal çalışmayı gerçekleştirmesi şart değildir, çünkü içsel çalışma genellikle çok etkilidir.

### *Sonuç*

Bu bölüm biraz karmaşık, çünkü İAS modelini ailelerle kullanmanın çok sayıda yolu bulunuyor. Terapistler bu yöntemlerden herhangi birisiyle başlayabileceklerini veya herhangi bir içerik alanıyla başlayıp kolayca bir başkasına geçebileceklerini unutmamalıdırlar, çünkü hepsi birbirine bağlıdır; bu konuların hepsi her aile üyesinin yanlarıyla ilişkilidir. Terapistler aynı zamanda bu tür bir aile terapisini aynen yukarıdaki gibi uygulamalarının gerekmediğini de hatırlamalıdır. Fikir ve yöntemlerin çoğu İAS modelinden okurun daha rahat ettiği bir aile terapisi modeline kolaylıkla aktarılabilir.



# 8. BÖLÜM
# Modeli Kültürel ve Toplumsal Seviyede Uygulamak

Yazık, iki ruh taşıyor bedeninde; biri her daim diğerinden ayrılmak isteyen.
*Goethe*, Faust, *I. Kısım*

Faust bedeninde iki ruh olduğundan yakınıyordu. Oysa benim bedenimde sürekli çatışan bir kalabalık var. Bir Cumhuriyet yönetimindeki gibi sürüp gidiyor bu çatışma.
*Bismarck*

Bu kitapta şimdiye kadar İAS ilkeleri bireylere ve ailelere uygulanışını ele aldık. Ailelerin ve bireylerin geliştiği ve yaşadığı kültürlerin, üzerlerinde muazzam etkileri vardır. Bu bölümde orta sınıf ana akım Amerikan kültürünün özellikleri ele alınacak; bunlar, etnik kültürlerle ve bu kültürlerden çıkan ailelerle ilgili genellemelerle karşılaştırılacak. Zaman zaman bu tartışma 2. Bölümde ele alınan intrapsişik çerçeveden çok uzak gibi görünse de değildir. İçsel sistemin aşırılıklarını tam anlamıyla anlamak için kişinin bu aşırılıkların geliştiği ve sürdürüldüğü kültürel ve sosyal bağlamların anlaşılması gerekir.

O halde üç tür aileyi size tanıtayım: "tam-Amerikan (hyper-Americanized)," "geçiş (transitional) ailesi" ve "geleneklere bağlı." Bu ailelerin her biri dengesizlik, kutuplaşma ve liderlik problemleri yaşar, ama farklı kültürel gelişimleri ve mevcut kültürel şartlarıyla ilgili farklı nedenler yüzünden.

### *Toplumun Yanları ve Benliği*

Bir toplumu, bir bireyi ya da aileyi düşündüğümüz şekil-

de düşünebilir miyiz? İAS ilkelerini bir topluma uygulamak için o toplumu birbiriyle etkileşimde bulunan daha küçük gruplardan (yanlardan) oluşan büyük bir insan organizması olarak görmemiz gerekir. Amerikan toplumunu bir bütün olarak ele alacak olursak, onu merceklerimize bağlı olarak çok sayıda farklı türde gruptan oluşmuş olarak görebiliriz. Eğer siyasi mercek kullanırsak liberaller, muhafazakârlar, feministler, kökten dinciler vs. görebiliriz. Sosyoekonomik mercek kullanırsak yoksul, işçi sınıf, orta sınıf, üst sınıf ve bu sınıfları oluşturan çeşitli alt sınıflar olarak görebiliriz.

Ama ben bu bölümde esas olarak etnik merceği kullanacağım. Etnik yapı yoluyla, medya tarafından aktarılan ve nüfusun azınlığı tarafından yaşanan bir takım "Amerikan" kültürel değerlerinin Amerikan toplumuna hâkim olduğunu görüyoruz. Bu toplumda değer sistemi ana akım veya egemen kültürünkinden farklı olan çok sayıda farklı kültür de mevcuttur. Her etnik grubun ana akım grupla ve diğer etnik gruplarla farklı bir ilişkisi vardır. Bazı gruplar ana akımla kutuplaşmış ve sürgün haline gelmiştir, diğerleri kucaklanmış, itibarları artmıştır. Bazı gruplar birbiriyle kutuplaşmıştır. Amerikan toplumunu bir kişi olarak hayal edersek, bu kişi birkaç yanının (muhtemelen çabalayan, değerlendiren ve kendini ortaya koyan yanlarının) hâkimiyeti altında olurdu; diğer yanları yönetici koalisyonlar tarafından tembel veya tehlikeli göründükleri için sürgün edilirlerdi; kalan yanları da çalışkan ve yeterli görüldükleri için kabul edilir ve işe alınırdı.

Benliğin toplum içindeki emsali nedir? İdeal olarak, eğer etkin bir şekilde yönetiyorsa 6. Bölümde etkin aile liderleri için tarif ettiğim özellikleri taşıyan bir hükümet olurdu. Ne yazık ki Birleşik Devletler hükümeti yine aynı bölümde tarif ettiğim dört problemli liderlik tipinin her birini sergiliyor. Genellikle siyasal liderlerimiz yanlı, kutuplaşmış, itibarını kaybetmiş ve görevden el çekmiş bir yapı sergiliyorlar. Bu dördü içinde en problemli olanı, sadece egemen gruptan gelenlerin lider olabileceğine ve bunun da ancak yine egemen gruptaki diğerlerinin yardımıyla olabileceğine dair yerleşik yapısal-yanlılıktır. O halde yanlı liderlik, Amerikan toplumundaki gruplar arasında dengesizlikleri ve kutuplaşmaları sürdürür veya şiddetlendirir. Sonuçta meydana gelen kutuplaşmaların ürettiği tehdit, liderliği sürgün gruplara karşı daha da yanlı hale getirir.



## *Kültürel Yükler*

İnsan benzetmesine devam edecek olursak bir toplumun bütün yanları (kültürel gruplar) geçmiş travmalarından biriken yükleri taşırlar. Sözgelimi, değerleri evrilerek egemen, yönetici koalisyon dediğim gruplarınkine dönüşen ilk göçmenler (İngiliz ve diğer Avrupalılar), genellikle kendi ülkelerinde eziyet çekmiş ve sıkıntılı insanlar olup Yeni Dünya'da çok düşmanca ve tehlikeli gördükleri bir ortamla karşı karşıya kaldılar.

Ayrıca ırkçılık yükünü de taşıyorlardı. Avrupa ırkçılığı, "keşif doktrini"yle örneklendiği üzere göçmenlerin gelişinden çok önce mevcuttu. Bu Yeni Dünya kâşiflerinin acımasız fethi ve yerlilerin köleleştirilmesini haklı çıkarmak için kullandıkları politikaydı. Aslında bütün dünyada Hıristiyan olmayanlara karşı açılan savaş ilanıydı; Kolomb'un büyük "keşfi"nden 40 yıl önce 1452'de Papa V. Nicholas'ın buyruklarından doğmuştu. Bu buyruklarda Hıristiyan olmayanlar Katolikliğin düşmanı gibi resmediliyor ve insandan aşağı olarak görülüyordu. Hıristiyan Avrupa ülkeleri putperestleri alt etmeye, bütün mallarına mülklerine el koyup onları daimi köleliğe mahkûm etmeye teşvik ediliyordu (Newcomb, 1992).

Bu korku, öfke ve ırkçılık yükleri, Avrupalı istilacıların Yerli Amerikalılara yönelik genelde barbarca ve sömürücü tarzını ve daha sonra da 300 yıl boyunca insanlık dışı kölelik kurumunu benimsemelerini açıklıyor. Avrupalı göçmenlerin karşılaştığı zorluklar ırkçı yüklerine korku ve acıyı da ekledi. Kendilerinden farklı ya da kendileriyle rekabet halinde olanlara karşı şefkat duymayan saldırgan, bireyci, çok çabalayan ve hak sahibi yanlarının hâkimiyeti altına girdiler. Yüzyıllar sonra ana akım Amerikan kültürü, desteklediği kapitalizm ve materyalizmin günümüzdeki aşırı versiyonlarıyla körüklenen ve aynı zamanda onları körükleyen bu aynı saldırgan, bireyci,

çok çabalayan, hak sahibi ve ırkçı zihniyetle yüklü halde kalmaya devam ediyor.

Diğer kültürel gruplar da kendi yüklerini taşırlar. Etnik bir grubun köken ülkesinin tarihine istilalar, hastalıklar, açlık, doğal felaketler veya kültürde yük bırakan başka olaylar damgasını vurmuş olabilir. Göç ve nedenleri de bir grup için yük oluşturabilir. Çoğu göçmen evlerini kendi seçimleriyle terk etmez; sonuç olarak da yoğun yoksulluk korkusu veya politik baskıyla yüklüdürler. Kendi memleketindeki aile ve kariyer bağlarını kesmek ve yabancı ve genellikle de düşmanca bir kültüre girmek gibi zorlu süreç bu yüklere katkıda bulunur. Bu bakımdan özellikle Afrika kökenli Amerikalıların taşıdığı yükler çok ağırdır, çünkü ataları kabile evlerinden sökülüp alınmış, zulüm görüp köleleştirilmiştir. O halde bu grup için korku yükünün üstüne öfke ve güçsüzlük yükleri de eklenmiştir. Afrika kökenli Amerikalıların bu açmazına katkıda bulunmak istercesine bu yükleri dayatan kültürün, şu anda içinde yaşadıkları toplumun egemen kültürü olması gerçeği de söz konusudur.

Bireyler ve ailelerde olduğu gibi kültürel yükler etnik gruplar için de dengesizlikler, kutuplaşmalar ve liderlik problemleri yaratır. Bu yükler aynı zamanda grup içi ve gruplar arası ilişkileri de kutuplaştırır.

Her etnik grup, yüklerin yanı sıra, geliştiği ortamda belki de uyuma yönelik ve sağlıklı olmakla birlikte ana akım Amerikan kültürününkinden farklı olan ve ne kadar uyum sağladıkları bakımından da çeşitlilik gösteren değerler ve adetler de taşır. Tıpkı duyarlı ve şefkatli olan bir çocuğun diğer üyelerin hırslı ve rekabetçi olduğu bir aileye iyi uyum sağlayamaması gibi, bazı etnik grupların kültürel özellikleri de egemen grubun değerlerinin rekabeti ve hareketliliği vurguladığı bir topluma iyi uymaz. Aşağıda, ana akım Amerikan kültürünün diğer aşırılıklarını ve nasıl aile ve bireyler ürettiğini ele alıyorum. Sonra da çok farklı ortamlarda gelişen grupların bazı ortak özelliklerini tartışacağım.



## *Orta Sınıf Ana Akım Amerikan Ortamı*

### Materyalizm

Öncelikle ve en önemlisi, Amerika kapitalist bir topluluktur. Burada şirketler, şirketi ve şirketteki ilerlemelerini ailelerinin çıkarlarının önüne koymaya istekli olan büyük bir ortaseviyede çalışan havuzuna ihtiyaç duyar. Bu şirketler ayrıca ailelerinde eksik olan yakınlığı satın alabilecekleri pahalı mallardan elde edebileceklerine inanan milyonlarca tüketiciye de ihtiyaç duyar.

Aile hayatına değer veren bireylerin yanlarının etkisini azaltmak için insanlar medya aracılığıyla "önce ben" kültürünü yaratan materyalist mesaj bombardımanına tutulurlar. Böylece para veya statü şeklindeki kişisel başarılar için çabalamak ilişkiler ağını düşünmenin önüne geçer. Todd Gitlin'in (1983) söylediği gibi,

> Televizyon dünyası amansızca neşeli, temiz ve maddiyatçı. Prime time birkaç istisna dışında bize kişisel hırsıyla meşgul olan insanları sunuyor. Bu karakterler hırsla veya başarısız bir son korkusuyla tamamen tükenmeseler de hırs ve korkuyu kanıksıyorlar... Kişisel hırs ve tüketicilik, bu insanların hayatlarının itici gücüdür... ve daha insanın özgürlük, haz, başarı ve statü gibi isteklerinin tüketim alanında karşılanabileceği fikrini ileten, aralıksız reklâmları hesaba katmıyoruz bile. (s. 268-269)

### Coğrafi ve Sosyal Hareketlilik

Büyük Buhran yoluyla bütün bir Amerikan nesline başka bir korku yükü daha bahşedildi. Bu yüzden insanlar maddi güvenliğe ulaşmak için her şeyi feda edebilecek hale geldi. Taşınma olasılığıyla karşılaştıklarında bu nesil için en önemli soru, "Bu taşınma evliliğimi, çocukları veya anne babamı nasıl etkileyecek?" değil, "Kariyerimi nasıl etkileyecek?" şeklindedir. Şirket merdivenlerini tırmanırken aileler her 2 ya da 3 yılda bir rutin bir şekilde taşınır. Robert Bellah ve meslektaşlarının (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler, &Tipton, 1985), ana akım Amerikan kültürünün değerleriyle ilgili önemli çalışması *Habits of the Heart*'ta bildirdikleri gibi, "Belirli bir yerdeki belirli bir işe bağlı olmak, sıkışıp kalmakla, kapana sı-

kışmış olmakla, kişisel doyum fırsatının reddedilmesiyle eşdeğerdir" (s. 186). İlişki ağları henüz kök salmaya başlamışken yeniden sökülüp bin mil veya daha uzakta bir yere yeniden ekilir.

## Yalıtım

Köklerin bu şekilde tekrar tekrar sökülmesiyle sonuçlanan yalıtım, aile üyelerinin materyalist yanlarını pekiştirme eğilimindedir. Aile sürekli olarak yabancılara bir imaj sunmak ve duygusal bağlantılarından gittikçe daha az ödül almak zorunda kaldıkça, statü ve görünüş baskın hale gelir. Materyalist çaba taşınabilir olmayı pekiştirir, taşınabilir olmak da materyalizmi.

Yalıtım ve materyalizm arasındaki döngüsel ilişki, Young ve Willmott'un (1957) Doğu Londra'nın oldukça dengeli, homojen işçi sınıfı bölgesinden Londra'nın dışındaki toplu konutlara taşınmanın aileler üzerindeki etkilerini gösteren klasik çalışmasında açık bir şekilde anlatılıyor.

> Bethnal Green'de insanlar genellikle yakın kişisel ilişkilerden oluşan bir ağa aittir. Yakın çevrede yaşayan düzinelerce başka insanı yakından tanırlar... Çocukluktan beri oturulan ortak aile evi arkadaşlıkların yapısını belirler. Bu durumda Bethnal Green'de yaşayanlar genelde bizim anladığımız anlamda "statü"yle fazlaca ilgilenmezler. Tabii ki insanların türlü türlü işleri ve farklı evleri vardır... Ama bunlar diğerlerini değerlendirmede önemli özellikler değildir. Önemli olan kişisel özelliklerdir... Uzun süredir var olan bir toplulukta iş, gelir ve eğitimle belirlenen statü, kişinin değeriyle neredeyse tamamen ilişkisizdir. Bir kişi, eğer mutlaka değerlendirilecekse, daha etraflı bir şekilde, bazıları iyi, bazıları kötü, çoğu tanımlanamaz olan türlü çeşit özelliğin doğal bir karışımıyla bir insan olarak değerlendirilir... Bir dizi küçük ve birbiriyle örtüşen küçük gruplara ait olmanın güvenliğini yaşarlar ve arkadaşlarından ihtiyaç duydukları saygıyı görürler.
>
> Greenleigh (toplu konut sitesi) ne kadar farklı. Hemen herkesin yabancı olduğu bir ortamda kişiliği ortaya çıkarmanın bir yolu yok. Burada insanlar kişilik özellikleriyle değerlendirilemezler... Bu yüzden değerlendirme kişinin kendisi yerine bazı göstergelere dayanmak zorundadır. Eğer insanların elinde başka bir şey yoksa görünüşüne, evine veya hatta Minimotor'una bakarlar... Özellikle çocuklar



> iyi giyinmek zorundadır, böylece komşular, okul arkadaşları ve öğretmenleri onlar ve ebeveynleri hakkında iyi şeyler düşünürler... Hatta küçük grup ilişkilerinde görülen kişisel saygı ne kadar düşükse, statü değerlendirmesinin temsil ettiği kişisel olmayan türde saygı için çabalamanın o kadar fazla olduğu bile ileri sürülebilir. Aşağılanacağından korkan yalnız bir adam mal düşkünü bir adam haline gelebilir; mal edinmek anksiyetenin merhemidir; anksiyete de arkadaşsızlığın tetikleyicisi. (s. 161-164)

Young ve Willmott bu yalıtım ve sonuçtaki materyalizmin 6 veya 7 yıldır bu sitelerde oturanlar için bile geçerli olduğunu bulmuştur ki bu insanlar diğer Londralılara yakın oturuyorlardı. Amerika gibi heterojen bir toplumda sabit bir ağı bırakıp insanların kendilerini çok farklı insan türleri arasında bulacağı yeni bir ağ yaratmak çok daha zordur. Bu yalıtım da ailenin en önemli parçası olarak televizyona bağımlılığı artırmakta, o da karşılık olarak materyalizmi artırmaktadır.

Akraba ve arkadaş ağlarıyla bağlantının kesilmesinin materyalizmin yanında başka sonuçları da vardır. Carol Anderson (1982) aile yalıtımının etkileriyle ilgili literatürü gözden geçirmiş ve evlilik dayanışmasının azalması; akıl hastanesine yatma ve doktora başvurma oranlarında artış; semptom bildirimlerinde artış gibi etkiler bulmuştur.

## Evlilikten Beklentiler

Kolay yer değiştiren orta-sınıf ana akım Amerikan kültüründe çocukların anne babalarından erken yaşta ayrılmaları beklenir, bu yüzden bütün bu geçici ilişkilerin arasında tek sabit ilişki evlilik ilişkisidir. Bundan dolayı duygusal açıdan doyurucu ve sabit bir ilişkiler ağının eksikliğinin bedeli olarak çoğu insan bütün duygusal yumurtalarını evlilik sepetine atar. Diğer pek çok kültürün aksine bir eşten, sadece ebeveynlikte veya ekonomik mücadelede ortak olmaktan veya iki geniş aileyi birbirine bağlayan bir köprü vazifesi görmekten çok daha fazlası beklenir. İdealleştirilmiş orta sınıf Amerikan evliliği, birbirini seçen ve birlikte geçirecekleri uzun hayat boyunca tutarlı bir şekilde yüksek seviyede entelektüel, duygusal ve cinsel yakınlığın keyfini süren ruh eşlerinin birliğidir. Romantik aşkın (ve sonuçtaki bağlanma korkusunun) bu şe-

kilde yüceltilmesinin, kısmen, taşınmaların fazla olduğu bir kültür tarafından evlilik ilişkisine yıkılan büyük beklentiler yükünden kaynaklandığı düşünülebilir.

Bunu söylerken daha sabit, homojen ortamlarda eşler arasındaki aşkın bir değer olarak bulunmadığını söylemek istemiyorum. Daha çok, ana akım Amerikan kültürünün aşk statüsünü "aile ilişkilerinin en önemli gerekçesi" olarak görüldüğü bir noktaya çıkardığını söylemek istiyorum (Hareven, 1982, s. 456). Ayrıca aşkın tanımı, fazlasıyla bireysel bir bağlama daha iyi uyacak şekilde değiştirildi. Aşkın daha geleneksel ve pek çok etnik bağlama daha iyi uyan tanımına göre aşk, üzerinde çalışılması gereken ve her birey eşi için fedakârlık yapmaya daha fazla istekli hale geldikçe zaman içinde büyüyen bir şeydir. Bellah ve arkadaşlarının (1985) ifadesiyle, "O halde aşk bir duygu meselesinden çok bir irade ve eylem meselesidir. İnsan duygularını zorlayamasa da Tanrı'nın buyruklarına itaat etmeyi ve diğerlerini bencil olmayan bir şekilde sevmeyi öğrenebilir" (s. 94).

Bunun aksine Amerikan orta sınıf aşkında bencillik esastır. İnsanlar diğerini sevmek için kendilerini sevip ortaya koymaları gerektiğine inanırlar. Geleneksel sevginin temeli olan kendini feda edici veya itaatkâr düşünce, aile yükümlülükleri tarafından iyi bir hayata katılmalarının kısıtlanmasını istemeyen ana akım Amerikalılar tarafından aşırı bağımlılığa (eş bağımlılık) veya boğulmaya neden olan bir durum olarak görülür. İdeal olarak kişi, kendisini diğerlerinden daha fazla tatmin ettiği için eşiyle kalır; eğer bu durum değişirse, kişi eşini de değiştirebilmelidir.

Özetle, Amerika'daki orta sınıf evlilikler sadece emsalsiz duygusal beklentiler taşımakla kalmaz, emsalsiz bir geleneksel yükümlülük eksikliği de söz konusudur. Bütün bunlar daha önce bahsedilen, kapitalist bir toplumda, materyalist ve başarı yönelimli değerleri, aile bağlılıklarının veya ailenin hatırının önüne koymaya istekli olma ihtiyacıyla örtüşmektedir. Bellah ve arkadaşları (1985) bu ahlaki yapıya örnek oluşturan Brian adında bir adamla görüşmüştür:

> İlerleyişiyle kimliğini tanımlayan kariyerinin zirvesine tırmanmakta olan Brian, geriye dönüp evliliği ve aile hayatı pahasına kariyerinde ilerlemeye adanan yirmili ve otuzlu yaşlarına bakar ve şu sonuca varır, "Tamamen ilerleme, terfi ve maddi başarının etkisi altındaydım." Fakat şimdi bile Brian'ın başarı tanımı yukarı doğru çıkan açık uçlu bir kariyer etrafından dönüyor... "Kapasitemin sınırlarında performans sergilemeye olabildiğince yaklaşacağım bir yer." (s. 68)



Brianlardan oluşan kalabalıklar ve onları destekleyen bir kültür karşısında aşk ve evlilik gereği gibi uyum sağlamak zorundadır.

## Hırslı, Özerk Çocuklar

Ekonomik veya coğrafik hareketlilik için çok az fırsatın veya geleneğin olduğu istikrarlı bir etnik ağda çocuklar, ana akım Amerikalı ailelerde olduğu gibi evlerinden ayrılmaz, ebeveynlerinin yuvası asla boş kalmaz. Çocukları böyle bir ortamda kişisel hırs ve bağımsızlık için sosyalleştirmek onları ya düş kırıklığıyla dolu bir hayata hazırlamak ya da (bu değerlere göre hareket eder ve evden ayrılırlarsa) ilişki ağlarının geleceğini tehdit etmek anlamına gelir. Bu yüzden pek çok etnik ebeveyn çocuklarını itaatkâr, sadık ve uyumlu olmak ve ailenin iyiliğini kişisel isteklerinin önüne koymak üzere yetiştirir. Bu aileler genellikle otorite-temelli ebeveynlik tarzıyla nitelendirilirler. Çocuklar genellikle anne babalarıyla aynı şeyleri düşünüp yaparlar.

Bunun aksine Amerikalı bir orta sınıf çocuğu ebeveynlerinin kopyası olmamalıdır. "Başarı ve aşkın peşinden koşmalı, bu hedefleri ararken ebeveynlerinin kalıplarından çok uzaklaşmaya hazır olmalıdır" (Bellah ve ark., 1985, s. 60). Ana akım Amerikan kültüründe çocuk yetiştirme uygulamaları, çocukları istedikleri şey için ebeveynleriyle müzakere etmeyi, akranlarıyla her alanda rekabet etmeyi, maddi şeyleri isteyip beklemeyi, problemleri kendi başına çözmeyi ve geleneklere veya otoriteye güvenmemeyi bütün kültürlerden daha fazla teşvik eder. Bu çocukların da genç yetişkinler olarak evden ayrılmaları, acımasız, en-iyi-olanın-hayatta kaldığı bir ekonomiye girip başarılı olması beklenir. Bu çocukların çocuklukları pek çok açıdan bu gerçeklik için uzun bir kanıtlama ve idman alanı sağlamaktadır.

## Aile Dışı İlişkiler

Kişinin geniş ailesine yönelik olan yoğun sadakati, istikrarlı, homojen ağlarda yaygın bir şekilde desteklenirken, aile dışı ilişkilerden duyulan korku ve güvensizliğin yanı sıra "aile"den veya en azından aynı etnik kökenden olmayan biriyle yakınlaşmayı güçlü bir şekilde yasaklamayı içinde barındırır. Kişinin yakın ailesinin veya etnik grubunun etrafındaki bu kalın sınırların hayatta kalma değeri vardır. Bunların aşılması, karmaşık sosyal yükümlülük ve gelenek ağının çözülmesi anlamına gelir. Amerika'da pek çok farklı kültür ana akımın güçlü akıntısına kapılıp unutulmaya yüz tutmuştur.

Öte yandan günümüzdeki orta sınıf Amerikalılar sosyal yükümlülükler ve geleneklerle zaten çok az ilgilidir, bu yüzden akrabaları olmayan kişilerin arasına karışmaları daha az kısıtlanır. Hatta sık sık yabancı mahallelere taşındıkları için hızla yeni sosyal ağlar oluşturabilmeleri, ama bu ağlardaki insanlara duygusal olarak fazla bağlanmamaları gerekir, çünkü kimin ne zaman taşınacağını kimse bilmez. Bu yüzden ana akım Amerikalılar, iş, topluluk veya okul organizasyonları yoluyla, kendilerine uygun ağlarda hızla tanıdık seviyesinde bağ kurabilmelerini sağlayan dostça bir ilişki kurma tarzı öğrenirler.

Amerikan kapitalizmi de böyle bir ilişki kurma tarzını destekler, çünkü pek çok durumda arkadaşlar da potansiyel müşteri veya bağlantıdır. Ama herkes gizlice satış yapıyor olabileceği için birinin arkadaşlığının samimiyetine güvenmek zordur. İnsanların hepsi kendilerini pazarlıyor oldukları için çekici veya tarz görünmek son derece önemlidir. Görünüşle ilgili bu baskı, kişilerin mükemmeliyetçi, değerlendirici yanlarına önem kazandırır, böylece sürekli olarak kendilerini ve diğerlerini nasıl göründükleri konusunda yargılayıp dururlar. Bu iklimde duygusal açıdan tatmin edici arkadaş ağı yaratmak zordur.

Yalıtım, rekabetçiliğimizin bir diğer yan ürünüdür. 19. yüzyılın ilk yarısındaki evi iş yerinden ayıran Sanayi Devriminden beri Amerikalılar evlerini kalpsiz bir dünyadaki sığınaklar olarak görüyorlar (Hareven, 1982). Pek çok etnik ortamda evler ve mahalleler sosyal aktivitenin çoğunun merkeziyken, Amerikan orta sınıfının evleri özel inziva alanları, sahiplerinin bencil, rekabetçi ve ahlaksız ormandan mola alabildikleri tek yer olarak görülür.



Sanayi Devriminden beri ve kısa bir süre öncesine kadar kadının esas rolü bu terapötik sığınağın koruyucusu olmaktı. Öyle ki kadının, evcimen yetenekleri sayesinde, yorgun savaşçı kocasının yaralarını temizleyip ertesi günün savaşı için hazırlanacağı, stressiz, sevgi dolu, besleyici bir ev ortamı yaratması bekleniyordu. Kadınları bu küçük kalelerde tutan iş dünyasına girme yasağının kalkmış olmasına rağmen bu "evcimenlik kültü"nden devşirilen diğer beklentiler varlığını hâlâ sürdürmektedir. Bu yüzden pek çok ailenin oldukça kalabalık orta sınıf topluluklarda yaşamalarına rağmen son derece yalıtılmış hayatlar sürdürmeleri çok mümkündür (ve aile gerekli sosyal becerilere ve girişkenliğe sahip değilse bu olasılık artar). Ayrıca bu ailelerdeki kadınların yalıtılmış olmanın yanı sıra aşırı yüklenmiş olmaları da muhtemeldir.

## Anksiyete

Bir sığınak çoğu ana akım Amerikalıya iyi gelir, çünkü dünyaları gerçekten de acımasız görünür ve bu dünyaya karşı genellikle tek başına dururlar. 19. yüzyılda bile Fransız yazar Alexis de Tocqueville gibi sosyal yorumcular, Amerikalıların sıra dışı bir şekilde kaygılı ve güvensiz olduğunu görebiliyorlardı. De Tocqueville bu durumu kısmen, bu fırsatlar ülkesinin bütün avantajlarından sürekli olarak faydalanma çabasına bağlıyordu:

> En özgür ve en iyi adamları dünyadaki en mutlu şartlarda gördüm; ama kafalarının üstünde hep bir bulut var gibi göründüler bana. En keyifli anlarında bile ciddi ve neredeyse üzgün görünüyorlardı, (çünkü) sürekli olarak sahip olmadıkları şeyleri düşünüyorlardı, (alıntı Bellah ve ark., 1985, s. 117)

Bu tasvir, günümüzde orta sınıf Amerikalıların çoğuna hâkim olan çok çabalayan, mal düşkünü yanları canlı bir şekilde resmediyor.

Ayrıca kapitalist serbest piyasada insanlar başarısız olma konusunda her zamankinden daha özgürler, özellikle de Büyük Buhran'dan sonra monte edilen federal güvenlik ağlarından önce. Sağlam akrabalık veya arkadaşlık ağları olmadan başarısızlık felaket anlamına gelir. Bu yüzden başarı için çabalayan ana akım Amerikalı, kâr güdüsüyle olduğu kadar korkuyla da hareket eder. İnsan piyasanın ne zaman değişeceğini ya da bir rakibin ne zaman üstünlük sağlayacağını ve her şeyin birden nasıl kaybedileceğini asla bilemez. Bellah ve arkadaşlarının (1985) dediği gibi:

> "Koşulsuz kabul" için gittikçe daha az insana güvenebilirken, kişinin öz-disiplinli, rekabetçi, hırslı olması, hızla değişen durum ve taleplere karşılık verebilmesi, okula gitmek için evden ayrılabilmesi ve mesleki ilerleme fırsatlarını takip etmesi gerekmektedir. Bu koşullar altında akıl sağlığı Amerika'nın en önemli meşguliyeti haline gelmiş ve çok çeşitli terapötik çareler ortaya çıkmıştır. (s. 120)

Bu kültürel bağlamda bakıldığında, kaygılı Amerikalılara yardım etme girişimiyle geliştirilen bu terapi modellerinin, aslında kaygıyı yaratan değerlerin çoğunu pekiştirdiği görülür. Pek çok terapi, kültürün kendisinin sağlıklı olup olmadığını sorgulamadan insanların ve ailelerinin ana akım Amerikan kültürüne uyum sağlamalarına yardım etme hedefini kabul etmiştir. Amerika'daki hemen hemen bütün terapi modelleri, modası geçmiş sosyal yükümlülük hissi olarak görülen şeyi, danışanların tam potansiyellerini gerçekleştirmelerini veya kendilerini ortaya koymalarını engelleyen suçluluk duygusunu azaltmak üzere tasarlanmıştır. Biz de insanların daha başarılı bir şekilde rekabet edebilmeleri için yüklerini bırakıp anayolu takip etmelerine yardım ediyoruz.

## Özet

Öncülerin inatçı bireyselciliği, Amerika'nın kapitalist ekonomisi ve kültürü için uygun ortamı oluşturmuştur. Bu ortamda birlikte gelişen değerler –materyalizm; aileyi düşünmeyen kişisel hırs; evliliğin temeli olarak romantik eş; demokratik ebeveynlik tarzları; hareketlilik ve bağımsızlık; bir sığınak olarak ev; dostça fakat duygusal olarak dâhil olunmayan bir sosyallik tarzı– ortama en iyi uyan ve onu sürdüren değerler olup diğer kültürel ortamlardaki değerlerden çok farklıdır.

Buna uygun şekilde, orta sınıf ana akım Amerikan değerlerine ve ortamına en iyi uyan aile yapısı modern çekirdek aile modelidir. Burada ebeveynlerin esas ittifakı birbiriyledir; büyükanne ve büyükbabalar ancak tavsiye veya destek verebilir ve bunu uzaktan yaparlar; çocuklar rekabetçi, hırslı ve kendine güvenli olmak üzere yetiştirilir. Bu ortamda "işlevsel" olma şansı en yüksek aileler böyle bir yapı geliştiren ailelerdir. Sonuç olarak aile terapisinin amacı da aileleri "işlevsel" hale getirmektir. Bu ortam için gereken muazzam yapısal dönüşümü gerçekleştiremeyen ailelerin iletişim ve davranışlarında her türlü "patoloji"yi gösterme olasılıkları yüksektir.

Burada söylemeye çalıştığım şey, ana akım Amerikan kültürünün, liderlerinin çok çabalayan, bireyselci yanlarını güçlendiren tarihsel yükleri yüzünden fazlasıyla dengesiz olduğudur. "Aşırı-Amerikalılaşmış" (hyper-Americanized) aileler ve bireyler, bu dengesizliklerin mikrokozmozu haline gelir ve karşılığında da bu dengesizlikleri kültürün içinde sürdürmeye devam ederler. Şöyle ki, böyle aileler duygusal olarak yalıtılmışlardır; çok çalışan, değerlendirici ve kendinde her hakkı gören yönetici yanlarının koalisyonunun hâkimiyeti altındadırlar; zayıflığa ya da mükemmel olmamaya çok az hoşgörü gösterirler; ve yakınlık için çok az zamanları ya da istekleri vardır. Aşırı-Amerikalı bireylerin içsel sistemleri bu dengesizlikleri ve kutuplaşmaları yansıtır. Aşırı-Amerikalı bir ailedeki bir problem veya sendrom (veya bulimiya), daha geleneksel değerlerin hakim olduğu etnik bir ailedekinden çok farklı bir şekilde tedavi edilir ve bu sendrom farklı özellikler taşır.

### *Geleneksel Etnik Ortamlar*

Dünyadaki kültürler, değerleri ve aile yapıları bakımından büyük farklılıklar gösterirler. Bu farklılıklar üzerine pek çok şey yazılmıştır (Falicov, 1983; McGoldrick, Pearce,&Giordano,

1982). Ama kuşaklar veya yüzyıllar boyunca görece istikrarlı ve etnik açıdan homojen bir şekilde kalmaya devam eden toplulukIarda gelişen değerler ve aile yapılarının, pek çok temel unsuru paylaştığına ve önceki bölümde anlatılan aşırı-Amerikalı değerlerden ve yapıdan çok farklı olduğuna inanıyorum. Belirli iklimlerde, bölgelerde ve yırtıcı koşullarda gelişen hayvan türleri, gezegenin başka bölgelerinde olup benzer ortamlarda gelişenlerle ortak bazı temel özellikler taşırlar. Değerlerin ve aile yapısının gelişimi de bundan farklı değildir. Bu bölümde orta sınıf ana akım Amerikan ortamıyla en fazla çatışan aile yapısının değerlerini ve özelliklerinin altını çizeceğim. Bu genellemelerin büyük bir bölümü, esas olarak, dünya kültürlerinin çoğunun geliştiği modernleşmemiş, etnik ortamlara veya kırsala uygundur.

## Düşük Hareketlilik

İnsanların ekonomik olarak yukarıya ve coğrafik olarak uzağa taşınmadıkları ortamlarda bireysel hırs, ya toplum yüzünden düş kırıklığına uğramaya ya da toplumu terk etmeye yol açar. İlişki ağının varlığı veya sürekliliği üyelerinin birbirine bağlılığına bağlıdır. Eğer genç insanlar giderse, yaşlıları destekleyecek veya onlarla birlikte gidecek olan hizmetleri veya ticareti yerine koyacak kimse kalmaz. Bu yüzden kabileye ve geleneklerine sadakatin önemi kişisel ilerlemedeki çıkarlardan daha fazla vurgulanır.

## Aile Şöhreti

Böyle ağların genç üyelerinin üzerinde, yuvadan fazla uzaklaşmamanın yanı sıra ailenin iyi şöhretini veya imajını sürdürmeleri konusunda da sürekli baskı vardır. Bu da genellikle o etnik ağ içindeki geleneksel kadın ve erkek rollerinden sapmamak anlamına gelir. Bu baskı kısmen yakında yaşamaktan kaynaklanır, öyle ki sokakta yürürken her birey üzerinde yüz tane göz varmış gibi hisseder. Ama buna ilaveten pek çok kültürde bir ailenin ilerlemesi için çocuğun daha zengin bir aileden biriyle evlenmesi gerekir. Böyle bir evliliğin temel belirleyicisi ailenin şöhretidir. Görece kişisellikten



uzak, isimsiz orta sınıf Amerikan ortamında aile şöhreti ilerleme için o kadar önemli değildir, bu yüzden çocukların bireyselliğine daha fazla izin verilir.

## Evlilik Beklentileri

Pek çok etnik ortamda, yukarıda anlatılan ideal orta sınıf Amerikan evliliğinde olduğu gibi, bir eşin duygusal tatminin temel kaynağı olan bir evlilik yapmak genellikle daha zor ve daha gereksizdir. Daha zordur, çünkü akrabaların bu yakınlığı arasında çiftin, akrabalarının tartışmalarından uzak durması zordur; ayrıca bir kişi eğer hiç taşınmazsa ve bağımlılığında veya yakınlığında hiçbir kopma yaşamazsa, temel bağlılığı ebeveynden eşe aktarmak daha zordur. Falicov ve Brudner-White'ın (1983) ifade ettiği gibi, "geniş aile, evlilik bağının diğer bağların üstüne çıkmasına izin vermez, çünkü bu, geniş aile hayatı için temel bir değer olan kuşaklar arası süreklilik idealini tehdit eder" (s. 55).

Ayrıca evliliğin önceliği gerekli de değildir, çünkü her eş için evliliğin getireceği yakınlığın pek çok alternatifi de vardır. Young ve Willmott (1957) Doğu Londra'da kalan ailelerle ilgili olarak şöyle demektedir: "Kendi bölgelerinde ve dolayısıyla köken ailelerinde kaldılar. Kadın annesine yakın olmaya devam eder, çünkü zaten pek çok ortak ilgileri ve tanıdıkları vardır, annesinin yakınında kalarak da bu bağları canlı tutar ve yeniler" (s. 117). Benzer şekilde pek çok kültürde evli erkekler "*kanka* sistemi"nin bir parçası olarak kalmaya devam eder, erkek arkadaşlarıyla veya babalarıyla veya erkek kardeşleriyle zaman geçirirler. Çiftin çocukları da duygusal yatırım için elverişli ve bitmek bilmeyen bir odak sağlar. Ayrıca pek çok kültürde her eşin rolü açıkça tarif edilmiştir ve birbirinden farklıdır, bu yüzden iş birliğine veya karşılıklı mutabakata fazla gerek yoktur. Geniş aileden bol miktarda yardım ve tavsiye gelir, böylece eşler birbirine fazla dayanmak zorunda kalmaz.

Bu yüzden evliliklerin aşırı-Amerikalı evliliklerde olduğu gibi olması beklenmez ve bu zaten mümkün değil. Böyle ilişkilerde sevginin olmadığını değil, bu sevginin yapısının farklı olduğunu söylemeye çalışıyorum. Bu sevgi, öz-farkındalık ve

kendini ortaya koymadan değil, ortak aile amaçları için çalışmanın sağladığı bağlantı hissinden veya daha geniş sisteme rahatça uymanın verdiği iyilik hissinden kaynaklanır. Bu nedenlerle böyle ortamlarda her eşin birincil duygusal bağının evlilik bağından çok kuşaklar arası (örneğin, ebeveyne veya evlada) olduğu sık görülür.

## Özet

Bu bölümü özetleyecek olursak, etnik ortamlarda gelişme eğiliminde olan aile değerleri ve yapısı, orta sınıf ana akım Amerikan ortamında gelişenden çok farklıdır ve bunun iyi bir nedeni vardır. Geniş aile bağlarının sadakate, bencil olmamaya ve geleneklere kişisel hırs veya özerklikten; ailenin şöhretine ve rol bağlılığına bireysellikten; ilişkiler ve bağlantı ağına materyalizmden; kişinin kendisinden olanlarla birlikte kalmasına Amerikan-tarzı sosyalleşmeden daha fazla değer vermesi muhtemeldir. Aile yapısı, evlilik önceliğine kıyasla kuşaklar arası önceliği; demokratik ebeveynlik tarzlarına kıyasla otoriteyi; sadece ebeveynlerdense çok çeşitli aile liderlerinin bulunmasını; aileler ve aileden olmayanlar arasındaki görece katı sınırları daha fazla vurgular.

Amerika'daki ailelerin büyük bir kısmı, Amerikan şehirlerinin çoğunu niteleyen etnik ağ ve topluluklar içinde kalır. Böylece geleneksel değerlerini ve adetlerini aşırı-Amerikalı değerlerin dalgasının hücumundan koruyabilirler. Fakat kendi etnik topluluklarında kalmaya devam ederken aynı zamanda da egemen çoğunluğun onlara yüklediği ırkçılık ve önyargının cefasını çekerler. Fırsatlar kısıtlanır. Genç üyeler bu kısıtlamalardan rahatsız olup gelecekleri için daha fazla endişelenir ve yüzden daha gayretle uyum sağlamaya çalışırken, kuşaklar arasında kutuplaşmalar gelişir.

## *Geçiş Aileleri*

Böylece aileler bu etnik "adalar"dan ayrılıp Amerikan ana akımında diğer ailelerle birlikte yüzmeye çalışırlar. Ne yazık ki bu ailelerin çoğu rekabetçi, yalıtıcı dalgaların arasında hayatta kalacak donanımda ve suları kirleten zehirli dalgalara



karşı bağışıklı değildir. Etnik gruplara ait topluluklarda kalanlarla bu etnik bölgelerin dışında yaşayanları karşılaştıran etnik çalışmalarda, dışarıda yaşayan gruplarda şizofreni yüzünden hastaneye yatışlarda daha yüksek bir oran bulunmuştur (Mintz & Schwartz, 1964; Rabkin, 1979; Wechsler & Pugh, 1967). Bu ailelerin ciddi şekilde semptom geliştirmeden ana akımda işlevde bulunmaları için daha önce anlatılan modern, hareket kabiliyeti olan Amerikan ailelerine dönüşmeleri gerekir. Çoğu aile terapistinin girişimde bulunduğu şey bu olsa da bu genellikle pek mümkün değildir. Böyle bir dönüşüm görece başarılı olsa bile, geniş ağdan koparılmak hiç iyileşmeyen açık yaralar bıraktığı için aile muhtemelen kızgınlık ve utanç yükleri biriktirir.

Bu yüzden kendi etnik sınırlarının dışına çıkan etnik ailelerde (ben bunlara "değişen aileler" diyorum) yalıtılmışlık ve çocuk odaklı olma riski çok büyüktür. Çünkü ebeveynlerin çocuklardan başka çok az duygusal kaynakları vardır. Artık aynı cinsiyetten kişilerden oluşan ağları yoktur ve yakınlık ihtiyacını evliliklerinden karşılama yöneliminde değillerdir (ki yalıtımları yüzünden zaten tahammül edilmez bir yük taşıyorlardır). Üstüne üstlük ya etnik bölgelerinden kalan ataerkillik tutumların yükünü taşırlar ya da bu tutumların mevcut Amerikan versiyonu olan kadınların hem sığınağı korumak *hem de* eve para getirmek gibi bir görevlerinin olduğu duruma uyum sağlarlar. Bu nedenlerle geçiş aileleri büyük risk altındadır. Bu aileler, özellikle çocukların ana akım Amerikan standartlarına göre duygusal ve coğrafik açıdan daha mesafeli olmaları gereken zaman yaklaşırken, aşırı derecede iç içe geçmiş görünürler, duygusal olarak tepkisel ve kontrolcüdürler.

Karı kocanın farklı (hatta kutuplaşmış) etnik gruplardan geldikleri bir durumda bütün bu konular evlilik üzerindeki iki ilave yükle katlanır. Bu yüklerden ilki, evlilikteki kültür çatışmasıdır. İkincisi, her eşin köken ailesi ve bazı durumlarda da ana akım kültür tarafından reddedilmesidir. Bu ekstra yükler böyle bir ailenin yabancılaşma ve içsel gerilim hissine katkıda bulunur.

Geçiş aileleri sadece anne babası eski ülkeyi ya da etnik

topluluğu terk edenlerden oluşmaz. Çoğu aile kuşaklar boyunca bu geçiş durumunda kalır ve sonuç olarak acı çeker. Bu aileler, travmatize olmuş yanların geçmişte saplanıp kalması gibi zaman içinde donup kalırlar. O halde geçiş ailelerinin belirgin özelliği, değerleri veya yapısıyla içinde bulunduğu kültür arasında uyum olmamasıdır.

## *Ailelerin Sınıflandırılması*

Artık Birleşik Devletlerdeki ailelerin bir sınıflandırmasını oluşturabiliriz:

1. Etnik topluluklarda yaşayan ve geleneksel değerlerini korumak için mücadele eden geleneklere bağlı aileler.
2. Amerikan ana akım kültüründe yaşayan ve ana akımın bazı değerlerini benimsemiş olan, ama etnik değerlerini ve yapısını tamamen terk etmeyen geçiş aileleri.
3. Ana akımda yaşayan ve ona uyan, orta sınıf Amerikan değerlerini yüksek seviyelerde özümsemiş olan aşırı-Amerikalı aileler.

Kuşkusuz bu sınıflandırma çok basit ve eksiktir, ama terapist ve aile üyelerinin, belirli bir ailenin şartlarının kültürel bağlamını anlamaları için yeterlidir. Bu üç kategorinin hangisine uyduğuna göre bir ailenin farklı türde dengesizlikleri, kutuplaşmaları ve liderlik problemleri olacaktır.

Okurun kültürle ilgili bütün bu fikirleri organize etmesine yardımcı olmak için kısıtlamalarla ilgili bakış açısına geri dönelim. Okurun hatırlayacağı gibi, zaman içinde biriken yükler ve kısıtlayıcı bir ortamda yaşaması nedeniyle bir danışanın dengeli, uyumlu bir Öz-liderliği sürdürmesi engellenmiş olur. Bu bölümün şimdiye kadar bu yüklerle ve kısıtlayıcı ortamlarla ilgili bakış açımızı, danışanın yaşadığı kendine özgü travmaların ve ailesinin tuhaflıklarının ötesine genişletmesi amaçlanmıştır. Danışanın engelleri aynı zamanda doğduğu etnik grupla; bu etnik grubun taşıdığı yüklerle; bu etnik grubun egemen kültürle ilişkileriyle; ve danışanın ailesinin geleneklere dayalı bir aile mi, geçiş ailesi mi yoksa aşırı-Amerikalı bir aile mi olduğuyla da ilişkili olacaktır.



## *Geçiş Aileleri ve Aşırı-Amerikalı Ailelerin Karşılaştırılması*

Şimdi farklı kültürel açmazların insanları nasıl farklı bir şekilde kısıtladığını göstermek için onlu yaşların sonlarındaki iki bulimiya hastasını karşılaştıracağım. Sophia bir geçiş ailesinde yetişmişti. Anne babası Chicago'nun Greek Town mahallesinde büyümüştü; babası hukuk okuyup iyi bir işe girmişti. Anne babası evlendikten sonra kuzeydeki bir banliyöye taşınmışlardı. Öte yandan Sara'nın ailesi kuşaklardır ana akım kültürün içindeydi. Babası büyük bir şirkette çalışıyordu ve aile yıllarca Orta Batı'da taşınıp durduktan sonra sonunda Chicago'nun bir banliyösüne yerleşmişti. Sophia'nın hikâyesiyle başlayıp Sara'nınkiyle karşılaştıracağım.

### Sophia'nın Ailesi

#### *Geçmiş*

Sophia D, 17 yaşında lise son sınıf öğrencisiydi. Altı aydır ciddi şekilde bulimikti. Anne babasının Greek Town'da kalan geniş ailesiyle çok az teması vardı. Bay ve Bayan D aileden ilk ayrıldığında, yakında oturmalarını isteyen Bayan D'nin annesi hariç, ikisinin ailesindeki herkes onlarla gurur duymuş ve ileriye ve yukarıya doğru hareketlerini desteklemişlerdi.

Taşındıkları banliyö, Greek Town'dan bir saat uzaktaydı ve Bay D karısının evde Sophia'yla kalmasını istiyordu. Bayan D yabancılaşma ve yalnızlık hissine rağmen boyun eğmişti. Komşuları çoğunlukla evlerinde kalıyor, dışarı çıksalar da markete giderken bile giyinip süsleniyorlardı. Bayan D, annesi ve kız kardeşleriyle yakın temasta kalmaya çalışmış, onları sık sık aramıştı, ama yol yüzünden Sophia'yla birlikte Greek Town'a haftada birden fazla gidemiyordu. Üstelik yeni mahallede ele güne rezil olmak istemiyorsa çok fazla ev işi yapması gerekiyordu. Ayrıca geride bıraktığı ailesinin ve arkadaşlarının onları artık farklı gördüğünü, sanki parasının ve statüsünün aralarına girdiğini de hissediyordu.

Gelecek vaat eden genç bir avukat olarak Bay D'nin meslektaşlarıyla rekabet edebilmek için uzun saatler boyunca çalışması gerekiyordu. Yeni ailesine ayıracak çok az zamanı ka-

lıyor, eski arkadaşları ve ailesiyle bağını sürdürecek çok daha az zaman bulabiliyordu. Boş vaktinin tamamını karısı ve Sophia'yla geçirdiği için karısının üzüntüsünü ve birlikte daha fazla zaman geçirme taleplerini kafa karıştırıcı ve boğucu olarak algılıyordu. Üstelik karısı onun kazandığı paranın tadını çıkarıyor gibi görünüyordu. Deli gibi para harcıyor, tekrar tekrar dekorasyon yaptırıyordu, çünkü evinin mükemmel görünmesini istiyordu. Bay D, Bayan D'yi psikiyatriste götürmüş, psikiyatrist doğum sonrası depresyon teşhisi koymuş ve ilaç vermişti.

İki ebeveyni de Sophia için yaşıyor, onun okulda çok başarılı, aynı zamanda itaatkâr ve sadık olmasını istiyorlardı. Depresif ve yalnız Bayan D, okulda olmadığı zamanlarda kızını hep yanında tutuyor, Sophia'nın neşeli ve kibar tavırlarından özel bir şekilde gururlanıyordu. Sophia ergenliğe girdikçe bu durum değişmeye başlamıştı. Greek Town'daki geleneklerin bir kısmını ve kimliklerini sürdürmek isteyen ebeveynleri, Sophia'nın köklerine yönelik azalan ilgisi yüzünden üzülüyordu. Bayan D, özellikle kendi ailesiyle birlikteyken (Bayan D bu kişilerin, onun anneliğiyle ilgili endişeleri olduğunu biliyordu) Sophia'nın giyim tarzından ve tavırlarından mahcup oluyordu. Bayan D ve Sophia, Sophia'nın aşırı kibri ve yeme alışkanlıkları üzerine tartışmaya başlamışlardı. Bayan D aileyi doyurmayı en önemli işlerinden biri olarak görüyordu. Annesi gibi yemek pişiriyor, ailenin bunu takdir etmesini ve pişirdiklerini yemesini bekliyordu.

Sophia artık küçük ve çocuksu olmadığı bu yaşına kadar "babasının küçük kızı"ydı. Babası bu noktada birdenbire onunla fazla zaman geçirmeyi bırakmış ve onun yanında rahatsızmış gibi görünmeye başlamıştı. Bay D, evde karısı ve kızıyla ataerkil bir düzen sürdürmeye çalışıyordu. Ama anne ve kız kavga ettiğinde baba büyük olasılıkla Sophia'nın tarafını tutuyordu, çünkü ikisi de Bayan D'nin onları değiştirmeye yönelik dırdırcı çabalarından bıkmışlardı. Baba kız, Bayan D'nin çok demode olduğuna ve geçmişe tutunmaya çalıştığına dair inancı paylaşıyorlardı.

İki ebeveyn, arkadaşlarının ebeveynlerine göre Sophia'ya karşı aşırı derecede korumacıydı. Sophia arkadaşlarıyla dışarı



çıkmaya başlarken annesi bir yaramazlık kanıtı bulmak için onun odasını arıyordu. Babası Sophia'nın mahremiyet hakkını savunmayla dış dünya hakkında korkutma taktikleri verme konusunda karısına katılma arasında gidip geliyordu.

Aile terapiye geldiğinde Sophia ve annesi arasındaki kavga neredeyse sürekli ve zaman zaman fiziksel hale gelmişti. Bulimiya yüzünden kavgalar Sophia'nın yeme davranışına odaklanıyor, annesi Sophia'nın bütün yemeklerini ziyan etmeyi bırakması ve daha fazla öz-kontrol göstermesi için onu zorluyordu. Bayan D, Sophia'nın yemesini neredeyse komik denecek derecede takıntı haline getirmişti. Yüksek tansiyon yaşamaya ve anjin olmaya başlayan Bay D yine karısının biraz yumuşamasını sağlamaya çalışmakla kızının tiksinti veren davranışını küçümseme arasında gidip geliyordu.

Sophia evde içe kapalı, asık suratlı ve sinsiydi; nadiren dışarı çıktığında arkadaşlarıyla çok fazla içiyordu. Ebeveynleri onun gelecek sene üniversiteye gidecek durumda olmadığına karar vermişlerdi. Sophia itiraz edip yanıldıklarını söylese de kendisinin de evden ayrılma konusunda duyguları karışıktı.

### *Geçiş Ailelerinin Açmazı*

*Kültürsüz bir Aile.* Sophia'nın ailesi çalıştığım geçiş ailelerinde ortak olan pek çok temayı gösteriyor. Bay ve Bayan D, geniş ailelerinden duygusal olarak kopmanın yükünü taşıyorlardı. Ama ana akım Amerikan kültürünü de hâlâ tehditkâr olarak görüyor ve çocukları üzerindeki etkisini rahatsız edici buluyorlardı. Koruyucu ve müdahaleci davranışlarının çoğu, kızlarını bu yabancı kültürde kaybetme korkusuyla ilişkiliydi; ama artık yasaklamaları uygulayacak bir akraba ağının desteğine sahip değillerdi ve Sophia'nın başarılı olmak için biraz Amerikalı olması gerektiğini hissediyorlardı.

*Baba-Kız Koalisyonu.* Ayrıca anneye karşı baba ve kız arasındaki koalisyonlar pek çok nedenden ötürü yaygın olarak görülür. Bu nedenlerin hepsi de ataerkillik yüküyle bağlantılıdır. Öncelikle Bayan D kızının sosyalleşmesinden büyük ölçüde sorumluydu. Bu yüzden giyim kuşamına, yemesine veya temizlik alışkanlıklarına yönelik gündelik eleştirilerle Sop-

hia'nın davranışlarını şekillendirmeyle daha fazla uğraşıyordu. İkincisi, Bay D'nin onayı ailedeki iki kadın için de çok saygındı ve bunu elde etmek için rekabet ediyorlardı. Baba hâlâ zaman zaman "küçük kızı"yla fazlasıyla ilgiliydi, bu yüzden Sophia ona kızdırıp bu özel pozisyonunu kaybetmek istemiyordu. Üçüncüsü, Bay D ara sıra Sophia'yı Bayan D'nin müdahaleciliğine karşı savunuyor ve kızlarının problemleri için karısını suçluyordu. Son olarak, Bayan D kendi konumu iç karartıcı olduğu için kızını yakınlık kaynağı veya dikkatini sürgünlerinden uzaklaştıracak bir araç olarak kullanmaya başlamıştı. Sophia'nın yanları bu yükü kabul etse de diğer yanları ona kızıyor ve anneye bu kızgınlıkla tepki veriyordu.

*Evlilik Gerilimi.* Daha önce ifade edildiği gibi pek çok geçiş ailesinde ebeveynlerin evliliği çekirdek aile oluşun getirdiği yalıtıma uygun şekilde yapılandırılmamıştır; sonuç olarak ebeveynler arasında gizli ve artan bir gerilim meydana gelir. Bu gerilim, bir dikkat dağıtıcı ihtiyacını doğurabilir. D ailesinde, ebeveynlerin evliliğini koruma yükünü taşıması uygun olan kişi Sophia'ydı. Bayan D ve terapist arasındaki şu konuşmayı ele alalım:

TERAPİST: Sophia, siz ve eşiniz için çok endişeli olduğunu söylüyor. O büyüdüğünde evliliğinizin sürmeyeceğini düşünüyor.

ANNE: Bu delilik. Neden bizim evliliğimiz için endişeleniyor ki? Kimse sürekli mutlu değildir.

TERAPİST: İkinizin ayrılmasından endişe etmediğini söylüyor. Bu konuda fazla şans olmadığını söylüyor. Sizin üzüleceğinizi düşünüyor. Uzun zamandır annesiniz. Yakında kendisi de gideceği için sizin ne yapacağınız konusunda endişeleniyor.

ANNE: Bu delilik. Benim için endişelenmesini istemiyorum. Onun kendi problemleri var. Ben annem için hiç endişelenmedim. 10 tane çocuğu vardı. Hiçbiri endişelenmedi onun için.

TERAPİST: Annenizin annesi yanında mıydı o zaman? Kız kardeşleri ve akrabaları?



ANNE: Evet.

TERAPİST: O zaman anneniz için endişelenmemeniz şaşılacak bir şey değil. Şu anda anneniz, kardeşleriniz ya da kuzenleriniz yakınınızda mı?

ANNE: Hayır, artık değiller.

TERAPİST: Fazla arkadaşınız var mı?

ANNE: Nereye varmak istediğinizi anlıyorum, ama Sophia'nın benim için endişelenmesini istemiyorum. Onun düşünmesi gereken kendi hayatı var.

*Annenin Açmazı.* Yukarıdaki konuşma geleneksel ailelerdeki pek çok kadının kendini içinde bulduğu açmazı göstermekle kalmıyor, bu kadınların bu açmazla ilgili duygularını ifade etmedeki zorluklarını da gösteriyor. Bu kişiler, bencil olmamayı ve fedakârlığı teşvik eden ve özellikle kadınların kendini ortaya koymasını engelleyen aile yüküyle ve kendilerine sürekli olarak kuralı hatırlatan yanlarıyla kısıtlanırlar.

Bu yüzden Bayan D, pek çok açıdan ailesindeki en yalnız, en az imrenilecek pozisyondaki kişiydi. Kadın ağından yoksundu; kocasına karşı yabancılaşmıştı; Sophia'nın etnik değerlere göre düşünmesi ve davranmasını sağlamak gibi imkansız bir işin sorumluluğu ona verilmişti; ve kızının problemleri yüzünden kocası, Sophia ve kendi ailesi tarafından suçlanıyordu. Biraz yakınlık için Sophia'ya bağımlı olduğunu hissediyor, ama kızının kocasıyla olan özel ilişkisine kızıyor ve bu ilişkiyi kıskanıyordu.

Bu yalıtılmış pozisyondaki pek çok kadın için etnik ağlarındaki en belirgin rolleri olan evle ilgili görevler saplantı haline gelir. İtibar elde etmek için başka çok az kaynağı olan bir anne ne kadar iyi yemek yaptığı ve ailesinin ne kadar iyi yemek yediğine aşırı derecede yatırım yapar. Bu yüzden daha doğrudan bir iletişim şeklinin olmadığı durumlarda yemek ve aile üyelerinin bu alanda ne yaptığı ilişkileri tanımlamada en önemli alanlar haline gelebilir. Sophia iştahla yemek yiyerek annesine olan sevgisini ya da en azından onu kabullendiğini gösterebilir. Benzer şekilde yemek yemeyerek veya daha kötüsü yiyerek ve sonra yediğini kusarak annesine karşı isyanını veya küçümsemesini ifade edebilir.

Çoğunun geçmişinde kıtlık olan geçiş ailelerinde yenmiş yemeğin bu şekilde ziyan edilmesi, anneyi ret olarak algılanmanın yanı sıra rezil ve akıl almayacak bir şey olarak da görülür. Bu açıdan bakıldığında bazı ebeveynlerin bulimayaya karşı duyduğu aşırı tiksinti daha anlamlı görünür. Bulimiyası olan bir kız evlat çatışan baskıların arasında kalır. Anne babasını memnun etmek için çok yemelidir; ama akranları ve kültürü tarafından kabul edildiğini hissetmek için ince olmalı, bu yüzden diyet yapmalıdır. Bu yüzden yemesi ve kilosu, sadakatinin ana akım Amerikan kültürüne mi yoksa ailesine mi olacağını belirleyen ilave bir anlam daha kazanır.

*Babanın Açmazı.* Böyle ailelerdeki babaların kadınlarla eşit olarak ilişki kurma deneyimi çok azdır. Bir baba etnik kültüründen geleneksel, ataerkil tutumlar alabilir. Yalnız karısını tatmin edememenin yarattığı düş kırıklığı bu tutumları daha da belirginleştirir. Karısı kendisine kızdığında onunla nasıl ilişki kuracağını bilmediği için dayatmacı, etkili problem çözme girişimlerini veya "toparlanması" için otoriter komutlarını yoğunlaştırma eğiliminde olur.

Pek çok vakada olduğu gibi Bay D için de hissettiği en büyük yakınlık, Sophia küçükken, kendi cinselliğinden korkmadan ona sarılabildiği, onu rahatlattığı ve karnını doyurduğu zamanlarda kalmıştı. İkisinin arasında Bay D'nin özlediği ve özellikle stres zamanlarında yeniden kurmak istediği özel bir ilişki vardı. Sophia'nın problemleri onu düş kırıklığına uğratıyordu. Kızı, tıkınırcasına yeme-kusma nöbetlerini durdurmak için iradesini kullanmasına yönelik emirlerini yerine getirmediğinde, Bay D kendini reddedilmiş, sanki otoritesini veya kızının gözündeki kahramanlık pozisyonunu kaybetmiş gibi hissediyordu. Aynı şekilde, Bay D gibi bir baba, kendisinin başarısız olduğu bir yerde başarı sergileyebilen bir terapisti kabul etmekte de zorlanabilir. Böyle bir babanın çatışan duygularının veya yanlarının sonucu, Bay D'nin koruyucu yanlarının arasında kararsız kalmasıdır. Bir an için kızından geri çekilip ondan vazgeçer, bir an sonra öfkeyle ona değişmesini emreder ve sonra geçmişteki "Babasının kızı" yakınlığını yakalamaya çalışır.



*Aile Dışından olanların Bencilliği ve Güvenilmezliği.* Şimdiye kadar anlatılan bütün kuralları ve inançları vurgulayan şey, insanın kendisi için bir şeyi doğrudan istemesinin veya bir aile isteğini reddetmenin, en büyük aile günahı olan bencillik olduğu hissidir. Kendini ifade etmeyi engelleyen aile-öncegelir düşüncesi, ağdan kopmuş bir aile tarafından üyelerini bir arada tutmak için kullanılabilir. Bu yüzden bir kız çocuğunun evden ayrılma arzusu (hatta bazı ailelerde kızın biriyle çıkmak istemesi bile) bencillik haline gelir; annesiyle daha fazla şey yapmayı reddetmesi bencilliktir; tıkınırcasına yemesi bencilliktir, diyet yaparken yemek yememesi, vs. de öyle. Kendini ortaya koymanın aleyhindeki bu kural, farklılıklar hakkında doğrudan iletişim kurmayı da engelleyerek çözümü önler.

Aşırı-Amerikalı ailelerin yalıtımı rekabetçilikle sürdürülürken, geçiş aileleri genellikle aile dışı olanlara karşı büyük bir güvensizlik duygusu taşırlar. Dış dünyaya yönelik bu korku sadece bu ailelerin yalıtımlarını sürdürmekle kalmaz, aynı zamanda Amerikalı bir terapistin nüfuz etmesini zorlaştıran bir sınır da koyar. Ayrıca bulimik kızın koruyucu yanlarının, akranlarına yakınlaşmada ve güvenmede zorluk yaşama derecesinde korkmasına neden olur ki bu da kızın tıkınırcasına yemesini artırır.

## Sara'nın Ailesi

### *Geçmiş*

Sara B, ebeveynleri öğrendiğinde 2 yıldır bulimikti. Bay B için bu hiç beklenmedik bir şeydi, çünkü Sara için her şeyin mükemmel olduğunu sanıyordu. Ve Sara'ya da hep söylediği gibi biraz öz-kontrol sergileyip bulimiyayı neden bırakamadığını hiç anlamıyordu. Bayan B, Sara'nın yeme problemleri olduğuna dair bazı işaretler görmüştü, ama Sara'yı mahcup etmemek ve kocasını üzmemek için bir şey söylememişti. Şimdi suçluluk duygusu ve öfke arasında gidip geliyor, sıklıkla yemek konusunda Sara'yla tartışıyordu.

Sara görünüşünden, özellikle kilosundan nefret ediyor, böyle iğrenç bir problemi anne babasının hayatına getirdiği için utanıyordu. Aynı zamanda annesinin görünüşle ilgili en-

dişesini de probleme katkıda bulunmakla suçluyordu. Yaşlanma endişeleriyle çok meşgul olan Bayan B vücuduna ve yüzüne estetik ameliyat yaptırmıştı. Sara ne zaman annesiyle dışarı çıksa, Bayan B'nin ona güzel giyinmesi için ısrar ettiğini, ama her zaman kendisinin daha iyi göründüğünden emin olmaya çalıştığından şikâyet ediyordu. Sara ayrıca annesinin onun hayatına müdahale ettiğinden ve artık yeme bozukluğu açık olduğu için onu kontrol etmeye çalıştığından da dert yanıyordu.

Evi mükemmel şekilde idare ederek kocasının başarılı bir satış müdürü olmasına yardım etme rolünü üstlenen Bayan B artık kendisini çok başarısız hissediyordu. Geçmişteki 17 yıl boyunca Sara'yla ilgilenmek Bayan B'nin esas işi olmuştu ve şimdi anneliğiyle ilgili en kötü şüpheleri, Sara'nın utanç verici problemiyle doğrulanmış oluyordu. Kızının iyileşmesine yönelik büyük arzusu sadece Sara'nın sağlığına değil, aynı zamanda kendi özsaygısına yönelik bir endişenin ifadesiydi. Bayan B, duyduğu utanç yüzünden Sara'nın problemini kimseyle, hatta kendi ailesiyle bile paylaşmamıştı. Arkadaşlarına özel konularda asla sırrını vermezdi. Kendi çevrelerinin dışından olup çocuğuyla problem yaşayan birisi hakkında dedikodu yaptıklarında genellikle "anne babayı tanıyınca, durum çok anlaşılır zaten," diye yorum yaptıklarını biliyordu.

Bay B'nin işi aşırı derecede stresli ve rekabetçiydi. Para dışında çok az tatmin kaynağı vardı, bu yüzden gurur ve keyif hissetmek için ailesine yöneliyordu. Bu nedenle de Sara'nın problemleri ve bu problemlerin yarattığı çatışmalar onun için çok sıkıntı vericiydi. Eğer ailesi başarısız olduysa, o ne uğruna yaşayacaktı? Bay B'nin stresi arttıkça Bayan B ve Sara, onu düş kırıklığına uğrattıklarını daha fazla düşünüyor ve birbiriyle kavga ediyorlardı.

Bay ve Bayan B'ye ve Sara'ya hâkim olan çok çalışan ve mükemmeliyetçi yanları, birbirlerine çok yakınlaşmalarını engellemiş, kendilerinin ve diğerlerinin üzgün ve yalnız yanlarından kaçmalarına neden olmuştu. Çaresizliğin inkâr edildiği sessiz hayatları, kültürel olarak onaylanan ağrı kesiciler gerektiriyordu: Sara için yiyecek; Bay B için iş ve alkol; Bayan B için alışveriş ve güzelliğin peşinde koşma. Hepsi, değersizlik ve boşluk hislerine karşı koymak için geribildirim alma konusunda gittikçe umutsuz hale gelmişti. Bayan B erkeklere hâlâ çekici geldiğini, arkadaşlarından daha iyi bir evi, kocası ve saç kesimi olduğunu bilmek zorundaydı. Bay B'nin çalıştığı bilgisayar yazılım şirketinde en iyi satıcı olduğunu bilmesi gerekiyordu. Sara babasının onayı için can atıyordu, ama yüksek akademik başarısına rağmen babası bu onayı nadiren veriyordu.



Ebeveynlerinin (özellikle babasının) düş kırıklığı ve utancının ağırlığı, Sara'nın bulimiyasını 2 yıl boyunca saklamasına neden olmuştu. Bulimiya ortaya çıktıktan sonra Sara annesinin tek endişesinin problemin başkalarına nasıl görüneceği ve babasının esas endişe kaynağının da aile terapisi randevularının iş programıyla çakışması olduğunu hissediyordu. Annesi gibi Sara da arkadaşlarına problemden bahsetmeye utanıyordu. Okulunda her gün süren statü savaşından geri çekilmiş, artık zamanının büyük bir kısmını odasında geçiriyordu.

Sara'nın ailesini Sophia'nınkiyle karşılaştırdığımızda, iki ailenin taşıdığı farklı yüklere rağmen benzer açmazların ve örüntülerin içine girdiklerini görmek çok ilginçtir. İki aile de yalıtılmıştır, görünüşleri konusunda endişelidir ve katı bir şekilde kutuplaşmıştır. Bu özellikler ve etrafında dönüp durdukları meseleler çok farklıydı, ama esas örüntüler aynıydı.

***Aşırı-Amerikalı Ailenin açmazı***

*Ataerkillik, Görünüş ve Materyalizm.* Sara'nın ailesi yıllardır materyalizm, rekabetçilik ve genç, güzel görünüşe takıntı gibi ana akım Amerikan değerleriyle yaşıyordu. Sophia'nın ailesi gibi Sara'nın ailesi de iki alanda görüldüğü üzere ataerkildi. Bunlardan ilki, Bay B'nin kariyer taleplerine itaatti. Temel para kaynağı bu iş olduğu için aile babanın iş talepleri için nasıl bir fedakârlık gerekiyorsa razı oluyordu ki bu işin talepleri çok fazlaydı. Çoğu aşırı-Amerikalı erkek gibi Bay B de uzun saatler boyu çalışıyordu; evdeyken bile başarılı yanları çalışmaya devam ediyor, onun dalgın bir halde ve erişilemez olmasına yol açıyordu. Aynı zamanda eğlence ve rahatlama gibi fırsatlara Bayan B'den daha fazla ulaşabilmeyi bekliyor ve ulaşıyordu.

Bayan B de yalnızlığı ve bulunduğu durum yüzünden düş

kırıklığı yaşaması bakımından (ama çoğu bu duyguları terapinin sonlarında kabul eder) pek çok aşırı-Amerikalı anne gibiydi. Sessizlik içinde acı çekiyordu. Nadir öfke patlamalarının arasında sessizce acı çekiyordu, çünkü kocası gibi o da aileyi yöneten materyalist etiği benimsemişti. Ailenin yaşam tarzını ve sosyal statüsünü sürdürmek için bazı yanları çorak evliliğine, evle ilgili sorumluluklar ve nüfuz konularındaki dengesizliklere katlanmaya istekliydi. Ayrıca mutsuzluğunu ifade etmeye kalktığında kocasının ürkerek geri çekildiğini de fark etmişti.

Ataerkillikle ilgili ikinci alan, ailedeki kadınlara erkeklere çekici görünmeleri yönünde yapılan baskıyla ilişkiliydi. İki ebeveyn de kızlarının kiloları hakkında yorumlarda bulunuyorlardı, ama baba başarılı erkek bakış açısını temsil ettiği ve ailede yüksek statüye sahip olduğu için onun yorumları daha etkili oluyordu. Kuşkusuz Bayan B kızının kilosunun yanı sıra kendi kilosu konusunda da aşırı endişeli ve eleştireldi. Başarıyla ilgili yanlarını diyete odaklıyordu. Kocasının zayıf kadın sevdiğini biliyordu ve yaşlandıkça erkekleri memnun eden bir figüre sahip olmak onun için gittikçe daha önemli hale gelmişti.

*Kazanmak için Zayıf olmak.* Bu yüzden Sara küçük yaştan itibaren modaya uygun bir şekilde zayıf olmanın çok önemli olduğunu, başarılı bir erkeğe çekici görünmenin mutlu bir hayatın bileti olduğunu ve insanların ona esas olarak görünüşü yüzünden değer vereceğini öğrenmişti. Aşırı-Amerikalı çoğu ailede kadınlar yemeklerde ne kadar yediklerinin çok farkındadırlar ve bu konuda rekabetçidirler. Yemek ve diyet konuları aile sohbetlerinin haddinden fazla kısmını kaplar. Bu kilo rekabeti, çoğu zaman babanın onayı için girişilen genel bir rekabeti gizler. Bulimiyası olan bir kızın, kısmen görünüşü sayesinde babasının favorisi olduğuna inandığını, annesinin buna kızıp ilişkilerinin altını oymaya çalıştığını hissettiğini söylediği sık görülür.

*Görünüşü Kurtarmak Eşittir İnkâr.* Bu ataerkil ve materyalist dengesizlikler B ailesinde koalisyonlar yaratsa da, bu gerilimler, ailenin ne pahasına olursa olsun sürdürmeye çalıştığı görünüşteki uygunluk ve yakınlık yüzeyinin altında dolaşıyordu. Aşırı-Amerikalı ailelerin üyeleri, Amerikan şirket kültürüne has, insanın zayıf, itici veya kusurlu göründüğünde rekabetçi özelliğini kaybedeceği şeklindeki korkusuna ayak uydurarak çatışmalarını dış dünyadan, birbirlerinden ve kendilerinden bile gizlerler. Bu ailelerde "olumlu düşünmenin gücü" hâkimdir; ailenin yapısı hakkında şikâyetler veya yalnızlık ya da üzüntü ifadeleri olumsuz düşünme olarak küçümsenir ve ailede "sürgün" haline gelir. İnsanlar, yeterince iradeleri varsa her şeyi yapabilmeli ya da hissedebilmelidir, bu yüzden eğer bir aile üyesinin bir problemi varsa, bu o kişinin iradesinin eksik olduğu anlamına gelir. Şişman insanlar son derece zayıf iradeli ve tiksinti verici olarak görülür. (Kişinin kontrolünün dışında olarak görülen fiziksel hastalık bu kuralın dışındadır. Bu nedenle pek çok bulimik danışanın ve diğer aile üyelerinin bulimiya için hastalık metaforuna fazla bağlanmaları şaşırtıcı değildir.)

Aşırı-Amerikalı değerlerin belki de en yaygın görülen yan ürünü bu inkâr bulutudur. En-iyi-olanın-hayatta kaldığı bu kültürde en iyiler kusursuzdur. Orta sınıf Amerikalılara dünyaya kusursuz bir görünüm sergilemeleri; "zayıflıklar"ını saklamaları ve "zorlandıklarını asla göstermemeleri"; problemleri, acıları veya hataları yokmuş gibi yapmaları öğretilir. Dan'in bir keresinde Sara'ya söylediği gibi, "Hayat kendini satmaktan ibarettir:" Ve insanlar kusurlu malı almazlar. Bu mükemmelmişiz-gibi-yap felsefesi, sadece aile üyelerinin kendilerini dış dünyaya sunma tarzlarına değil, birbirleriyle ilişki kurma tarzlarına da hâkim olmaya başlamıştır.

Böyle bir ortamda aile üyeleri sadece duygularını inkâr etmekle –üzgün, korkmuş, canı sıkkın, yalnız veya öfkeli yanlarını uzaklaştırmakla– kalmaz, böyle duyguları olduğu için kendilerini (ve diğerlerini de) eleştirirler. Bu ailelerde bulimik kızlar yaptıkları şeylerden korkunç şekilde utanır, bulimiyalarını saklamak için büyük çaba içine girer ve durumlarının keşfedileceğinden çok korkarlar. Bütün bu gizleme çabalarına rağmen tedavi ettiğim aşırı-Amerikalı aileler problemi bilir, ama inkâr edilemez şekilde ortaya çıkana kadar bu konuda konuşmazlar.

Ama bu genç kadınların yanları sıklıkla ailelerinin inkârını delip geçmek isterler; -mış gibi yapmaktan bıkar ve sıkıntılarının bilinmesini isterler. Bu yüzden bu danışanların bazıları sırları açığa çıktıktan sonra sanki sıkıntılarının bir daha asla inkâr edilmemesi için yemin etmiş gibi semptomlarını son derece görünür hale getirirler. Danışanlarımız, hangi yanlarının kontrolü ele aldığına ve ailelerinin tepkilerine bağlı olarak gizlice ve açıkça tıkınırcasına yeme arasında gidip gelirler.

Genellikle mükemmel aile imajını en azından ara sıra zedeleyen tek aile üyesi bulimik kız değildir. Mükemmel olma baskısı, açık çatışmaların yüzeye çıkmasını ya da üzüntü duygularının görünmesini her zaman engelleyemez. Aile üyeleri böyle dürtülere boyun eğdiğinde, bunu genellikle çok aşırı şekillerde yaparlar, çünkü ortaya çıkmak isteyen yanlar bastırılmaktan dolayı aşırı hale gelmiştir ve herkes böyle durumlardan o kadar korkar ki çok güçlü bir şekilde tepki gösterir. Bu duygu patlamalarını genellikle önemsiz gösterme veya inkâr etme ya da bunları tetiklediği düşünülen bir aile üyesine karşı öfkeli yasaklama girişimleri takip eder. Sözgelimi, eğer Bayan B, Sara'yla ağız dalaşı sırasında gözyaşlarına gömülür ve ne kadar mutsuz olduğu hakkında konuşmaya başlarsa, Bay B annesini üzdüğü için Sara'ya çok öfkelenir.

Dikkat dağıtıcı bir şeyler veya kendini hissizleştirme yöntemleri, yani bir tür yangın söndürücü faaliyeti olmadan böyle ailelerde hayatta kalmak zordur. Ebeveynlerde ağır alkol veya yatıştırıcı, kardeşlerde uyuşturucu kullanımı yaygın görülür. Ayrıca danışanın bulimiyası ortaya çıktıktan sonra, genellikle, 6 ve 7. Bölümde anlatıldığı gibi, ailenin dikkatini yaygın gerilim ve korkudan uzaklaştıracak bir endişe veya küçümseme kaynağı haline gelir.

*Annenin Açmazı.* Aşırı-Amerikalı ailelerdeki anneler gibi geçiş ailelerindeki anneler de yalnız ve mutsuzdur, ama bunu doğrudan ifade etmekten korkarlar. Sonuç olarak kızlarının hayatlarıyla aşırı derecede ilgili hale gelirler. Aşırı-Amerikalı bulimik danışanlarımın çoğu genç yaştan itibaren annelerinin sırdaşı, terapisti veya arkadaşı gibi davrandıklarını ve annelerinin mutluluğundan sorumlu olduklarını hissettiklerini ifade ederler. Annelerinin onları rahatlatıp neşelendirmeye çalışmasından çok onlar bunu anneleri için yapmaya çalışırlar. Ayrıca bu danışanlar kendilerini başarısız olarak görürler, çünkü annelerinin daimi mutsuzluğunu gideremezler. Yaygın bir şekilde, bulimiyası olan kız, annesinin kronik keyifsizliğini iyileştirememenin verdiği suçluluk duygusu, annesinin bu kadar dalgın ve duygusal açıdan ulaşılamaz oluşunun neden olduğu kızgınlık duyguları ve babasını annesinden çaldığını düşündüğü için daha fazla suçluluk duygusunun kafa karıştıran karışımı yüzünden yanlarının savaş halinde olduğunu bildirir.

Anneler de bir sürü çatışma bildirirler. Kızlarının sağlığı için endişelenirler ve kızlarının sorumsuzluğu ve kendisini kontrol edememesi yüzünden düş kırıklığına uğrarlar. Kızlarının bulimiyası yüzünden (genellikle kocaları tarafından verilen) suçun büyük kısmını üstlenirler, bu yüzden bulimiyadan çok rahatsız olur ve onu değiştirmeye kararlı davranırlar.

Anne-kız ilişkisindeki bu aşırı yanların karışımı, genellikle kolayca alevlenebilir. Sözgelimi, Bayan B ve Sara arasında yeme, giyim kuşam veya temizlik gibi hassas konularda kolayca kavga çıkıyordu. Sara babasını annesinden korumaya çalıştığı veya babasının onayını almak için annesiyle rekabet ettiği zamanlarda bu kavgalar daha da şiddetli oluyordu. Böyle durumlarda, hassas konular diğer yoğun ve tehditkâr konuların yerine geçiyordu.

*Kızın Açmazı.* Bu aşırı-Amerikalı ailelerdeki kızlar, kız akranlarını rakip, erkek akranlarını potansiyel eş adayı olarak görmeye başlarlar; sonuç olarak, Sara gibi sıkıntılarını konuşabildikleri çok az gerçek arkadaşları olur. Bir yanları, kendilerine bakması için bir erkek bulmaları gerektiğine inanır. Bu yan, bir erkekten romantik ilgi gördüklerinde ya da böyle bir ilgi görme yolunda bir adım olarak kilo kaybettiklerinde kendilerini harika hissetmelerini sağlar. Bunun aksine, bu yan böyle bir ilgi görmediklerinde veya kilo aldıklarında kendilerini korkunç hissetmelerine yol açar.

Ayrıca bu kızlara hayattaki hedeflerinin ne olması gerektiği konusunda çatışmalı yönergeler verilir. Mükemmel aile imajıyla tutarlı olarak okulda başarılı olmak için baskılanırlar,

ama doğru erkeği korkutup kaçırmamak için "hoş" (tehditkâr olmayan, kendini ortaya koymayan, çok zeki olmayan) olmaları da öğretilir. Bu sosyalleşme süreci kızların başarı yönelimli yanlarını yükseltir, ama görünüş veya okulla ilgili rekabetçi istekler için odağı daraltır. Bu tür bir ebeveynlikle, hayata basit, onay yönelimli yaklaşımı teşvik eden diğer yanlar da yükselir.

Baba-kız ilişkisi genellikle başarı etrafında döner. Sözgelimi, Sara babasıyla en çok başarılarını anlatarak ilişki kuruyordu. Bay B genellikle etrafta olmadığı veya dikkati dağınık olduğu için onun dikkati nadir bulunan bir şeydi ve bu dikkati cezbetmenin bir yolu başarılı olmaktı. Sara'nın yanları çaresizce babasıyla farklı, daha kabullenici ve besleyici bir ilişki istiyor ve eğer Sara yeterince başarılı olursa bu isteğinin bir kısmını karşılayabileceğine inanıyorlardı. Bu durum Sara'nın başarıya yönelik olarak mükemmeliyetçi içsel standartlar koymasına ve bu standartlara ulaşamadığında kendini acımasızca eleştirmesine neden oluyordu. Sara bulimiyası ortaya çıktıktan sonra bunun da babasının dikkatini çekmenin başka bir yolu haline geldiğini keşfetmişti. Ayrıca yeterince başarılı olmazsa hastalık uygun bir bahane oluyordu.

*Çok Amaçlı Sendrom olarak Bulimiya.* Özetleyecek olursak, Sara ve ebeveynleri, iç ve dış ailelerini dengesizliğe ve kutuplaşmaya yönelten kültürel açmazları tarafından kısıtlanıyordu. Daha açık ifade edecek olursak, Sara'nın, iki ebeveyni tarafından çok az doyurulduğu ve tam tersi genellikle onlarla ilgilenme yükünü taşıdığı için çok sayıda incinmiş, korkmuş ve boş hisseden yanını sürgüne göndermek zorunda kalmıştı. Sara'nın yöneticileri, çevresinden, varlıklarını inkâr ederek, çok çalışarak, sürekli alışveriş yaparak ve kilosunu saplantı haline getirerek sürgünlerini kendisinden uzak tutmayı öğrenmişti. Yangın söndürücüleri, kısmen yöneticileri onu aç bıraktığı için tıkınırcasına yemesine neden oluyor, sonuç olarak da aksi yönde kutuplaşmaya yol açıyorlardı. Bunun yanı sıra, Sara çocukken ne zaman üzülse annesinin ona dondurma veya şekerleme verdiğini, böylece kendini rahatlatmak yerine yiyeceklere yönelmeyi öğrendiğini hatırlıyordu.



Bu içsel aile yapısı, bulimiyasının dışsal ailesinde oynadığı dikkat dağıtıcı rol tarafından pekiştirilmişti. Bulimiya, aile kavgalarının arenası haline gelmişti; Sara ve ailesini, Sara'nın büyüyüp bağımsız bir şekilde yaşamasına daha çok uzun zaman olduğuna inandırmıştı; sürgünleri inkârı delip dışarı çıkmak için çabalarken değişen ruh hallerini ve mükemmelden çok uzak olan performansını açıklamak için bulimiya uygun bir bahaneydi. Tıkınırcasına yeme de aynı zamanda bazı yanlarının diyet delisi ebeveynlerine ve ruhuna hâkim olan onların içsel temsilcilerine isyan etmesinin bir yoluydu. Son olarak, bulimiya Sara'nın ebeveynleri nezdinde doyurucu bir dikkat çekmesinin bir yoluydu.

Önceki iki paragrafta görüldüğü gibi çoğu kronik problemin tek bir nedeninden veya amacından bahsetmek durumu basitleştirmektir, çünkü bu tür problemler çok nedenli ve çok amaçlıdır. Sara'nın dikkat çekmek istediği veya ebeveynlerine isyan ettiği için tıkınırcasına yediği şeklindeki basmakalıp düşünce kısmen doğrudur. Sara'nın acı veren duygularından kaçmak veya bazen kendini tamamen aç bıraktığı için tıkınırcasına yediği de doğrudur. İnsanlar, her biri sendromu farklı şekilde kullanan pek çok yana sahip olduğu ve karmaşık bir ailevi ve kültürel şartlarda yaşadıkları için bulimiya gibi bir sendromun pek çok nedeni ve amacı bulunabilir.

Ayrıca burada hem kendisi hem de ailesi kullanıyor olsa bile Sara'nın bulimiyasının iki taraf için de can sıkıcı olduğunu belirtmekte fayda var. Sara'nın bazı yanları tiksinti verecek derecede açgözlü bir alışkanlık olarak gördükleri davranışı kontrol edemediği için ondan nefret ediyorlardı. Özellikle de irade gücünün çok önemli görüldüğü bir aile ve kültürde yaşarken. O kadar utanıyordu ki bazen intiharı düşünüyordu. Ebeveynleri problem yüzünden hissettikleri endişe, suçluluk ve mahcubiyet duygularıyla perişandı. Her birinin yanları çaresizce Sara'nın iyi olmasını istiyor ve ona yardım etmek için her şeyi yapmaya istekli olduklarını söylüyorlardı.

*Paralel İnkâr Seviyeleri.* Kültür ve toplumla ilgili olan bu bölümü sistem seviyeleri arasında bir paralel daha çizerek bitireyim. Sara'nın ailesini anlatırken inkârı vurguladım. Annesi

problemini bir süredir biliyordu, ama "zihnimin gerisine attım," diyordu. Babasının egosu kusursuz, problemsiz bir ailesi olduğuna dair zayıf inançla destekleniyordu. Acı, zayıflık, başarısızlık ve yalnızlık gibi duygular sadece tartışılmıyor değil, kabul bile edilmiyordu. Bu bakımdan Sara'nın içsel ailesi, dışsal ailesinin mükemmel bir mikro kozmosuydu. Sara'nın bazı yanları acısının ve yalnızlığının varlığını inkâr ediyordu. Sürgünleri bulimiyası aracılığıyla onun ve ailesinin inkârını delip geçene kadar yıllarca da inkâra devam etmişti.

Amerikan toplumunun Sara'nın içsel ve dışsal ailelerinin mükemmel bir makro kozmosu olması bir tesadüf değildir. Amerikan hükümeti ve vatandaşlarının çoğunun yanları, bu ülkede var olan acı ve ıstırabı inkâr etme konusunda inanılmaz bir beceriye sahip. Kanıtları inkâr etmek zorlaştıkça bu inkâr gerçekten şaşırtıcı olabiliyor. Amerika'daki inanılmaz derecede yüksek cinayet oranları artık kâğıt üzerindeki istatistikle veya televizyondaki haberlerle sınırlı değil; cinayet tanıdığımız insanların başına geliyor. Evsiz aileler sokaklarda. Şehirlerdeki sürgünler en ufak bir kışkırtmada patlıyorlar. Kirlilik boğucu ve çocukları zehirliyor, havayı ve mahsulleri kirletiyor. Popüler bir şarkıdan alıntı yapacak olursak, "Yataklarımız yanarken nasıl uyuyabiliriz?"

Ama Amerika Birleşik Devletleri, sınırsız büyüme için çabalamanın ulusal maliyetinin yanı sıra dünya çapındaki maliyetine pek aldırış etmeden (tünel) vizyonları en iyi olmaya ve en fazla şeye sahip olmaya odaklanmaya devam eden paragözlerin egemenliği altında kalmaya devam ediyor. Kültürel sürgünlerin varlığına dair kanıtları inkâr etmek zorlaştıkça, Amerikan toplumu, diğer ülkelere veya uyuşturucuya açılan vatansever savaşlar veya fitness saplantısı, spor etkinlikleri veya ünlülerin hayatları gibi her türlü dikkat dağıtıcı veya duygusuzlaştırıcı yangın söndürücü faaliyete başvuruyor.

Bir anlamda, tekrara dayanan bir damlama teorisi ortaya koyuyorum. Yükler, dengesizlikler, kutuplaşmalar ve liderlik problemleri toplumdan aileye, oradan birey seviyesine süzüldükten sonra yeniden geri dönüp birbirini yansıtan ve pekiştiren paralel yuvalanmış sistemler yaratıyor. Herhangi bir seviyede Öz-liderliğe dair çok az kanıt bulunuyor ve biz üç



gruplu yapının (sürgünler, yöneticiler ve yangın söndürücüler) her seviyede işlediğini görebiliyoruz. Bu kitabın geri kalanı bireylerdeki ve ailelerdeki dengeyi ve uyumu yeniden kurmaya yardım etmeyle ilgili olsa da bizlerin terapist olarak eylemlerimizi bu seviyelerle sınırlandırmayacağımızı ve toplumu da dengeleyip uyumlu hale getirmek için çalışacağımızı umuyorum.

# 9. BÖLÜM
## Son Sorular ve Tavsiyeler

İAS modeline yönelik keşfimizi tamamlamadan önce bu modeli öğretirken sık sık karşılaştığım soruları paylaşmak ve eksik kalan noktaları tamamlamak istiyorum.

### *Model Bütün Danışanlarda Güvenli bir Şekilde Kullanılabilir mi?*

1. Bölümde ifade ettiğim gibi bu modeli, tedavi ettiğim her danışanla öyle ya da böyle kullanıyorum, çünkü insana dair temel anlayışımı ifade ediyor; bu modeli kullanmamak imkânsız oldu artık. Ama bu demek değildir ki bu kitapta anlatılan bütün teknikleri her danışanla kullanıyorum.

Burada verilmesi gereken önemli karar, bir danışanla "içeriye girip" girmemektir. Doğrudan erişim ve iç-görü teknikleri danışanın iç dünyasının kapılarını açar. Bazı danışanlar için bu dünya tehlikeli, kırılgan veya utanç vericidir; kapıyı kendilerine ve herkese kapama konusunda aşırıya kaçabilirler. Kapıyı güvenli bir şekilde açabileceğimize dair uygun koşullar olmadığında (4 ve 5. Bölümde anlatılıyor) ben içeriye girmeye çalışmam. Mesela, bu yönlendirilmiş sağlık hizmetleri çağında pek çok terapistin danışanlarla yapabileceği seans sayısı sınırlıdır (oysa iyi yönlendirilmiş-sağlık-hizmeti programları çok travmatize olmuş danışanlarla ihtiyaç duydukları kadar seans yapmanın faydalı olduğunu bilir). Terapist, özellikle danışanın yanında sürgünlerini birleştirmesine yardım edecek kadar uzun süre kalamayacaksa, sürgünleri serbest bırakmak amacıyla çok kutuplaşmış bir danışanın iç dünyasına giden kapıyı terapistin açması iyi bir fikir değildir. Danışanın dış dünyası tehlikeli ve çetin olduğu zamanlarda veya danı-

şan ailesinde veya işinde incinebilirliğe çok az yer bırakan bir pozisyonda bulunduğunda da sürgünleri açığa çıkarma konusunda aynı isteksizliği duyarım. Son olarak herhangi bir nedenle danışanla çalışırken Benliğimle liderlik yapamayacağım zaman içeri girmem. Bazı insanlar veya durumlar terapistin yanlarını o derece tetikler ki dışarıda kalmak daha iyi olur.

Ama zamanla veya dış şartlarla ilgili kısıtlamalara veya terapistin tetiklenmesine rağmen, danışanların yöneticilerini veya yönetici korkularını anlamalarına; Benliklerinin var olduğunu görmelerine; yangın söndürücülerini ve bu yanların neden bu kadar tepkisel olduğunu anlamalarına; sürgünlerin var olduğunu görmelerine; ve bu yanların her biriyle farklı şekilde ilişki kurabileceklerini görmelerine yardımcı olmak çok değerlidir. Başka bir deyişle terapist bütün işi yapamasa bile danışanların bunları bilmesi güçlendirici olabilir.

## Çok Dengesiz Danışanlar

"Bu modeli kullanırken çok dengesiz olan danışanların iyice dağılmaları tehlikesi yok mu?" Ben İAS modelini sunarken bu soru mutlaka gelir; cevabı evet. Ama tehlike, insanların kendilerini çoklu varlıklar olarak görmelerine yardım etmekten kaynaklanmıyor. Çok dengesiz danışanlar kendileri hakkında bunu zaten biliyorlar ve genellikle çok katlılıklarının patoloji belirtisi olmadığını öğrenince rahatlıyorlar. Problemleri çok katlı oluşlarında değil, yanlarının çok kutuplaşmış olmasında yatıyor; içeride çok az etkin liderlik yaşıyorlar ve sonuç olarak çok az süreklilik veya tutarlılık hissi duyuyorlar. Bu model etkili bir şekilde kullanıldığında danışanların parçalanma hissini artırmaktan çok azaltıyor, çünkü aşırı, yalıtılmış, kutuplaşmış yanlarının uyumlu hale gelmesine yardımcı olunuyor ve kendilerini git gide bütünleşmiş ve tek parça olarak hissetmeye başlıyorlar.

Danışanın iyice dağılması tehlikesi, modeli uygunsuz bir biçimde kullanmaktan, özellikle yöneticilere saygı duymamaktan ve sürgünleri zamanından önce aktive etmekten kaynaklanır. Takip eden yangın söndürücü tepkileri ürkütücü olabilir ve daha fazla kutuplaşmanın tetiğini çekebilir (yani,



dağılmanın). Buna ek olarak, doğrudan erişim ve iç-görü teknikleri etkilidir ve etkili olan her şey gibi bilinçsiz veya dikkatsiz bir tarzda kullanılırlarsa tehlikeli olabilirler. Ama eğer terapist bu kitapta anlatılan ilkeleri takip ederse, teknikler genellikle güvenilirdir.

## Çocuklar ve Ergenler

"Model çocuklar ve ergenlerle kullanılabilir mi?" Çocuklar genellikle İAS modeline yetişkinlerden daha açıklardır. Çok katlılık fenomenine daha yakındırlar, çünkü ondan uzakta sosyalleşmemişlerdir. Çocuklar genellikle yetişkinlerden daha hızlı değişebilirler, çünkü yöneticileri daha az müdahale eder ve daha fazla güvenir. Hayalleri genellikle daha fantastik olup yanları çizgi film karakterleri, hayvanlar, canavarlar, krallar, kraliçeler gibi figürlerden oluşur. Bu modeli çocuklarla kullanan terapistler, çocuklara yanlarının resmini çizdirir ve bu çizimlerle konuşmasını isterler. Ayrıca kukla ve kil kullanır, hikâyeler uydurur veya psikodrama teknikleri kullanırlar. Oyun terapisinde kullanılan bütün teknikler bu modele uyarlanabilir. Benzer şekilde, terapist ergenlerin imajları için endişelenen veya yetişkinlere güvenmeyen yanlarını aşabildiğinde ergenler de bu modelde beceri gösterirler.

## Farklı Eğitime Sahip Danışanlar

"Bu modelin etkin bir şekilde kullanılabilmesi için danışanların belirli bir psikolojik bilgi seviyesine veya içgörüye sahip olması gerekmez mi?" Hayır. Her seviyede zekâya ve eğitime sahip insanlar bu fenomene erişebilir. Gelişimsel açıdan engelli danışanlarla ve Chicago'nun yoksul mahallelerinden gelen pek çok eğitimsiz insanla başarılı bir şekilde çalıştık. Çoğu insanın bu sürece dair bir sezgisi vardır. Terapistin görevi, modeli danışana tanıtan dili rahat ve anlaşılır olacak şekilde uyarlamak için yeterince esnek kalmaktır. Terapist, danışanların işi yaparken kullandıkları çok farklı yolları kabul etmede de esnek olmalıdır.

Bazen en fazla psikolojik bilgiye veya en entelektüel ilişki tarzına sahip danışanlar, modeli uygulamada en zor danışanlar olabilir. Bu kişiler genellikle, kontrolü diğer yanlara ula-

şıma izin verecek kadar bırakmakta zorluk çeken, koruyucu, entelektüel yöneticilerin hâkimiyeti altındadır. Bu yüzden bir danışan bu modeli kullanmada zorluk çektiğinde bu nadiren bir eksiklik yüzünden olur; neden genellikle korkan yanlardır.

### Gruplar

"Model grupla çalışmada etkili midir?" Bu modeli kullanarak çok fazla grup yönetmedim, ama meslektaşlarımın çoğu bunu yaptı. Burada anlatılamayacak olan çok sayıda yenilikçi yöntem geliştirdiler. Grup terapiyi dâhil eden bir uyarlama derlemesini düzenlemeyi umuyorum.

## *Terapistler Genellikle Nerede Takılır?*

İAS modelini kullanan her terapist bir noktada takılıp kalır. Bu kitabı yazmadan önce çok az terapistin bir atölye çalışmasından, ilk takılma noktasını geçtikten sonra bu modelde kalmalarına yetecek kadar şey öğrendiğini gördüm. Terapistler genelde bu modeli tamamen terk edip daha rahat ettikleri önceki yaklaşımlara geri dönerler. Bu kitaba rağmen pek çok terapist eski modellerine geri dönecektir ki bu da yerinde bir şeydir. İAS yaklaşımı herkese uygun değildir. Terapistin bu fikirler konusunda bir nebze olsun sezgisi yoksa bu modeli denememelidir. Ama devam etmek isteyenler için aşağıda yaygın olarak görülen bazı açmazları veya hataları anlatıyor ve bazı önerilerde bulunuyorum.

### Terapistin Güvensizliği

Güvensizlik yeni başlayan terapistlerin en büyük sorunudur. Danışanların çoğuyla çalışırken, İAS modelinin etkin bir şekilde kullanılması için terapistin belli oranda kendine güven sergilemesi gerekir. Bu danışanlar ne yaptığından emin görünmeyen terapistlere içsel kapılarını açmazlar (ve açmamalıdırlar). Fakat burada da şöyle bir ikilem vardır: terapistlerin çoğu kapıyı açana, modelin işe yaradığını görene ve baş edemedikleri bir şey olmadığını görene kadar kendinegüvenli hissetmez. Çoğu terapist için İAS modeli bildik inanç



ve yöntemlerinden radikal bir şekilde uzaklaşmak anlamına gelir. Bu modele büyük bir yatırım yapmadan önce işe yaradığına dair kanıt görmek isterler. İronik bir şekilde terapistlerin şüpheci ve güvensiz yanları, danışanların koruyucu yanlarının tetiğini çekerek kanıt elde etmelerini engelleyebilir ve sonuç olarak içeriye alınmazlar.

Modelde süpervizyon veya süregelen konsültasyon imkânı mevcut olmadığında, bu ikilemin en iyi çözümü, terapistin modeli kullanmaya başlamak için danışan seçimini dikkatli bir şekilde yapmasıdır. Bazı danışanlar diğerleri kadar ciddi şekilde incinmemiştir ve sonuç olarak içsel aileleri daha az hassas ve koruyucudur. Temel ilkeler ve teknikler bir kez sunulduktan sonra danışanların çoğu ne yapacağını bilir. Terapistlerle kolayca keşfe yönelik ortaklığa girebilir ve bu keşiflerde öncülük yaparlar. O halde yeni başlayan güvensiz bir terapistin içeri girmeden önce böyle bir danışan/öğretmen bulması tavsiye olunur. Bu türde güvenli keşifler yapıldıktan sonra yeni başlayan terapistin güvensiz yanları, terapistin modeli daha kutuplaşmış danışanlarda kullanmaya başlamasına izin verecek kadar güvende hissedebilir.

Güvenli İAS terapistleri bile kafalarının karıştığı ve ne yapacaklarını bilmedikleri durumlarla karşılaşırlar. Bu durum haftada bir benim başıma bile geliyor. Ama İAS terapisti yavaş yavaş kendi Benliğine ve danışanın Benliğine güven geliştirir. Danışan ve ben, danışanın içsel dünyasını keşfederken işler ne kadar kafa karıştırıcı ve zor olsa hale gelse de eğer Benliğimle liderlik ediyorsam ve danışanımın Benliğinden yardım istiyorsam, sonunda bizim galip geleceğimize dair değişmez bir inancım var artık. Bir terapist bu inancı edinene kadar karşılaştığı ve görünüşte aşılmaz gibi duran engellerin üstesinden gelmesi zor olur. Bu inanç muhtemelen deneyimli bir İAS süpervizörünün yeni başlayan bir terapiste katacağı en önemli özelliktir.

Öz-liderliğe yönelik bu inancın sağladığı diğer gerekli beceri esnekliktir. Terapist danışanın içsel sistemine girerken önceden belirlenmiş ve sabit bir gündeme değil de gerekirse danışanın sisteminin götüreceği her yere gidebileceğini gösteren bir tutuma ne kadar çok sahipse o kadar iyi olur. Bu yol-

culukta esnek bir tutumun çok önemli olduğu bir sürü öngörülmeyen olay ortaya çıkabilir. Terapistte böyle bir esneklik gören danışanın yanları rahatlar. Ancak bu da terapistlerin kendilerinin kontrolde olmasının, neler olacağını tahmin etmenin ve bunları nasıl halledeceğini bilmenin verdiği güvenlik hissinden vazgeçmelerini gerektirir. Tekrar ediyorum, burada terapistin Benliğine güven gerekir. Bu kitabın bazı bölümlerinde prosedürler formülü andıran bir tarzda sunulmuştur; bunlar genel ilkelerdir, esnekliği bozabilecek katı kurallar değil.

Bu esnek tutumla ilgili tek uyarı, danışan korktuğu bir eşiğe yaklaşırken, dikkat dağıtmayı isteyen ve beyhude bir arayışa öncülük etmek isteyen yanların ortaya çıkmasına yönelik olabilir. Eğer terapist bunu hissederse, danışanın Benliğine durumun böyle olup olmadığını sormalı ve eğer öyleyse dikkat dağıtıcı yanların korkularıyla çalışmalıdır.

Şu noktayı da ifade etmek isterim ki ciddi şekilde kutuplaşmış ve incinmiş danışanlarla yapılan çalışmanın hassasiyetini çok vurgulasam da, eğer terapistin ve danışanın Benlikleri arasında bir bağlantı varsa, terapist yaptığı hataları toparlayabilecek durumdadır. Hatalar aşırı sonuçlar doğurabilir, ama eğer terapist ve danışan bu ekolojik krizler sırasında bağlantıda kalabilirse, ilişkilerindeki güven güçlenebilir. Genelde bir hatayı tehlikeli bir duruma dönüştüren şey terapistin korkan ve koruyucu yanlarıdır. Bu anlamda bir alıntı yapacak olursam, bir terapistin korkması gereken tek şey korkunun kendisidir. Mesela, Öz-liderliği sürdüren bir terapist bir sürgünü istemeden vaktinden evvel harekete geçirdiğinde, aşırı tepkiler karşısında bile sürgünü ve yöneticileri sakinleştirebilir. Ama eğer terapistin korkan veya koruyucu yanı kontrolü ele alırsa, danışan kendini terk edilmiş hisseder ve danışanın yanları tepkilerini şiddetlendirirler.

Burada önemli olan şu ki, durumu tehlikeli yapan şey çalışmanın doğası değil, danışanın ve terapistin yanları arasındaki gerginlik potansiyelidir. Eğer terapist Öz-liderliği sürdürebilirse, gerginlik potansiyeli büyük ölçüde azalır ve hataların üstesinden gelinebilir. Ben bunun doğru olduğunu biliyorum, çünkü bir sürü hata yaptım ve yapmaya da devam ediyorum. Terapistler hatadan korkan yanlarıyla çalışmalı, bu yanlarının çalışmayı engellemesine izin vermemelidirler.



## Terapistin Sorumluluğu

Yeni terapistlerin çoğu güvensizdir, çünkü *danışanlarının* Benliğine güvenmekten korkarlar. Terapist olarak birincil sorumluluklarının değişimi yaratmak olduğuna inanırlar. Bunun sonucu olarak da çok yönlendirici olur ve danışanların yanlarıyla güç mücadelesini körüklerler. Bir sürü yorum yapıp sonuca atlarlar. Sürgünleri çok hızlı bir şekilde ortaya çıkarır ve yöneticilerden gelen geribildirimlere aldırmazlar. Başka bir deyişle, terapiye çok çabalayan, kontrolcü veya bakım veren yanları hâkim olur. Bu terapistler danışanlarının Benliklerine güvenen terapistlerden daha fazla dirençle karşılaşırlar, çünkü danışanların yöneticileri ne yapmaları, düşünmeleri ya da hissetmeleri gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmazlar. Hayattaki pek çok şeyde olduğu gibi burada da insan ne kadar çok uğraşırsa o kadar başarısız olur.

Bu eğilime karşı koymak için yeni başlayan terapist diline dikkat etmesi konusunda teşvik edilir. Terapistin danışana bir yanıyla ilgili olarak ne yapması gerektiğini söylemek yerine, ne olmasının gerektiğini sorması daha uygundur. Pek çok yeni terapist yönlendirici dilden, sorgulayıcı dile geçme değişimini çok hızlı yapamaz. Danışanın Benliği biraz ayrıştıktan sonra danışan yanlarına nasıl yardım edeceğini bilir. Terapistin rolü, danışanın ayrışmış kalmasına yardımcı olmak ve sezgilerini desteklemek haline gelir. Eğer terapist yönlendirici ve yorumlayıcı rolde kalırsa, danışanın ayrışması engellenir. Bu yüzden terapist düzenli aralıklarla sorgulayıcı tarza geçmeli ve danışanın nasıl tepki verdiğini görmelidir. Yeni başlayan İAS terapistleri, bu sorular sorulduğunda danışanların zaten ne çok şey bildiğine hayret ederler.

## Yanların Tespit Edilememesi

Yeni başlayan terapistlerin belki de yaptığı en yaygın hata, aslında bir yanla konuşurken danışanın Benliğiyle konuştuklarını sanmalarıdır. Mesela, danışanların zaman zaman kafası

karışmış görünür; bir şeyi yapamadıklarını söylerler; artık yanlarını göremezler; modeli ya da terapisti eleştirirler; problemlerini veya içsel çalışmayı mantık çerçevesinde değerlendirirler; veya haftayı nasıl geçirdikleriyle ilgili uzun, ayrıntılı açıklamalara girerler. Bazen bu konular geçerlidir ve bunlarla ilgilenmek önemlidir. Ama bazen yanlar belli belirsiz, aldatıcı şekillerde müdahale ediyor olabilir. İnsanların kulağa çok mantıklı gelen ve aşırı veya dikkat dağıtıcı görüşlerini ikna edici şekillerde sunabilen yanları vardır.

Yeni başlayan bir terapist genellikle yemi yutarak ya yanın söylediğine inanır veya onunla bir tartışmaya girer (böylece onun dikkat dağıtma amacına katkıda bulunur). Bunun aksine deneyimli bir İAS terapisti oldukça hassas bir "yanlar dedektörü" geliştirir. Yani, deneyimli terapist, içeriğin aşırılığına ek olarak, ses tonu ve duruştaki değişim gibi ipuçlarını kullanarak bir kişinin Benliğiyle liderlik edip etmediğine dair bir sezgi geliştirebilir. Terapist gizli bir yanın müdahalesinden şüphelendiğinde bu yanla doğrudan uğraşmak yerine danışanın Benliğinden böyle bir yanın olup olmadığına bakmasını ister. Bu yan tespit edildikten sonra terapist doğrudan onunla konuşabilir veya danışanın Benliğinin iç-görü yoluyla o yanıyla etkileşimde bulunmasını isteyebilir.

Yanlar aşırıyken ve dikkat dağıtmaya veya başka bir yolla diğer yanları korumaya çalışıyorken ben onlarla tartışmamayı tercih ederim. Bazen bu çok zordur, çünkü bazı yanlarım tartışmalara kolayca çekilebilir ve bazı danışanların bu yanlarımı harekete geçirme becerileri gerçekten çok fazla gibi. Terapist tartışmak yerine danışanın yanını müdahalenin gerekli olmadığı konusunda rahatlatabilir ve/veya neden müdahale ettiğini sorabilir. Yanlarla tartışmak sadece onları daha da aşırı hale getirir ve onlara daha fazla güç verir. Eski bir Çin atasözü vardır: "Bir domuzla asla güreşme, ikiniz de kirlenirsiniz, ama domuz eğlenir." Domuz benzetmesi için özür dilerim, ama belirli yanlarla güreşmemeyi zor yoldan öğrendim.

Benzer şekilde yeni başlayan bir terapist, danışanın Benliğinin yanlarıyla çalıştığını düşünebilir, oysa gerçekte bu işi Benliğin yerine "Benliğin vekili" yapmaktadır. İçsel dünyalarını açıkça gören insanlar için durumun böyle olup olmadığını kontrol etmenin kolay bir yolu vardır. Eğer kişi bu işi yaparken, örneğin bir yanıyla birlikte odaya girip onunla konuşurken kendini *görebiliyorsa,* bunu yapan Benlik değil demektir. Onun yerine Benlik iki yanın birbiriyle konuşmasını izliyordur. İç-görü tekniğinde Benlik görünmezdir; Benlik bilincin merkezi, kişinin yanlarını görüp onlarla etkileşimde bulunduğu bir yerdir. Tekrar etmek istiyorum, terapist danışanın bir yanın Benliği adına liderlik yaptığından şüphelenirse, danışanın Benliğinden o yanı bulup bu işi kendisinin yapabileceği konusunda rahatlatmasını istemelidir.



## Bir Yanın Kısıtlamalarını Tam olarak Keşfetmemek

Yeni terapistlerin çoğu bir yanı rolüyle karıştırır. Kitabı kapağına göre değerlendirirler. Yanlarının kendileriyle ilgili söylediği aşırı şeylere inanırlar ve yanları kusurlu, yola gelmez veya kasıtlı şekilde yıkıcı olarak görmeye başlarlar. Bazı yanlar, deneyimli İAS terapistleri karşısında bile böyle sonuçlara varmaya direnmeyi zorlaştıran bir noktaya kadar müdahale edebilir. Bu olduğunda terapistin yanları danışanın yanlarıyla kolayca güç mücadelesine girer. Terapistler, aslında hiçbir yanın aşırı rolünü sevmediğine ve çeşitli kısıtlamalar olmasa bu rolde kalmayacağına dair inancını yitirir.

Bu, özellikle terapist bir yanı anlamaya ve çok sayıda engeli konusunda yardımcı olmaya çalıştığı, ama yanın aşırılığını sürdürdüğü durum için geçerlidir. Bu düş kırıklığına rağmen, sabırlı olmak ve henüz serbest bırakılmamış bir kısıtlamanın bulunduğu inancına tutunmak her zaman sonuç verir. Bazen bir terapist bir yanın kutuplaşmasını giderir, yanı geri getirir ve yükünü boşaltır, ama sonunda kısıtlayıcı rolü olan önemli bir yanın perde arkasında gizlendiğini keşfeder. Ya da danışanın dışsal hayatında, söz etmekten korktuğu ve kronik bir şekilde o yanını aktive eden bir kişi veya durum vardır. Ya da suçlu, terapistin farkında olmadığı ve etrafta sinsice dolaşan kendisinin bir yanı olabilir.

Çoğu terapist, yöneticiler ve yangın söndürücülerle çalıştıktan sonra, sürgünlerle tanışmanın eşiğinde olduklarını, ama yöneticilerin ve yangın söndürücülerin kaçıngan taktiklerini sürdürdüklerini görünce sabırsızlanırlar. Pek çok danı-

şan için sürgünlerini ortaya çıkarmak dehşet verici bir teklif-tir. Yöneticileri bunun güvenli olduğundan emin olmadan danışan kapıyı açmayacaktır. Terapist yöneticilere ait bütün korkularla ilgilenildiğine inandığı zaman bile sıklıkla ortaya konmamış korkular bulunur. Bunların en yaygın olanı, korkutucu yangın söndürücülerin harekete geçmesiyle (intihar etme isteği, öfke veya cinsel dışa vurumlar gibi) veya dışsal aile üyeleriyle bağlantının kesilmesiyle ilgilidir. Ayrıca sürgünlerin serbest bırakılması, yöneticileri kendi sürgün duygularıyla yüzleşmek zorunda bırakabilir, bu yüzden bu yöneticilerin önce terapistle sağlam bir ilişki kurmaları gerekir. Terapistin sabırsızlığı veya düş kırıklığı, sürgünlerle buluşmadan önceki bu gecikmeleri her zaman daha da uzatır. Aslında bu sabırsızlık, yöneticilerin söylemeye korktuğu birincil gizli kısıtlama olabilir.

Mark Twain bir zamanlar şöyle demişti, "Alışkanlık alışkanlıktır ve merdivenlerden aşağı atılmamalı, basamakları birer birer inmeye ikna edilmelidir." Yöneticiler korkma ve tedbirli olma alışkanlığındadır; koruyucu basamaklarından adım adım inmeye ikna edilmelidirler.

## Danışanın Dışsal Bağlamını Keşfetmemek veya Onunla Çalışmamak

İAS modeli büyüleyici ve güçlü bir içsel dünyaya kapı açar. Yeni başlayan terapistlerin çoğu modelin bu içsel yönünden o kadar etkilenir ki danışanların ailelerindeki veya diğer dışsal şartlarındaki kaynakların etkisini görmezden gelirler. Bu durum özellikle bireysel tedavi alanında eğitim alan ve dışsal sistemleri takdir etmeyi ya da onlarla çalışmayı öğrenmemiş olan terapistler için geçerlidir. Ama aile terapistleri bile danışanlarla içeri girmenin ve dışarıda şiddetle esen fırtınaya kapıyı kapamanın çekiciliğine kapılabilirler. Ben bile pek çok danışanla bu çekiciliğe kapıldım ki benim aile terapisi alanında doktoram var.

Bir terapist, içsel çalışma yaptıktan sonra danışanın ailesinin veya diğer dışsal şartların kısıtlamalarını aşma becerisini gözünde büyütebilir. Tedaviye kimleri katacakları konusunda danışanla beyin fırtınası yaparken, terapist, danışanın dışsal



kısıtlamaları inkâr etmek isteyen yanlarıyla iş birliğine girmemeye dikkat etmelidir. Eğer danışan bir kişiyi terapi odasının dışında tutmak istiyorsa ya da dışsal bir ilişkisi hakkında konuşmak istemiyorsa, amaçlarının saflığını değerlendirmek için bu istekte bulunan yanlarla konuşmaya değer.

Buradaki daha önemli bir nokta, dışsal kısıtlamaları görmezden gelmek cazip görünse de bunun bedelinin çok ağır olabileceğidir. Bütün seviyelerdeki kısıtlamalar ve kaynaklar göz önünde bulundurulduğunda İAS terapisi daha kısa, daha güvenli ve daha etkindir.

Eğitimi veya doğası gereği dışsal insanlarla çalışmaya gönülsüz olan terapistler aile terapisi eğitimi almalı ve aile terapisinin yoğunluğundan korkan kendi yanlarıyla da çalışmalıdır.

## Terapistin Yanları

Yukarıda anlattığım ve terapistlerin sıkışıp kaldığı bütün bu noktalar, terapistin yanlarının müdahalesiyle ilişkilidir. 4. ve 7. Bölümlerde terapistin yanlarının neden olduğu yaygın problemler ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. İAS terapistlerinin en azından terapiye müdahale eden yanlarının farkında olmalarının önemini ne kadar anlatsam azdır. "Kendini bil" emri "Yanlarını bil"e dönüşür. Eğitim alanların yanlarıyla sürekli olarak çalışmalarını önemle vurgulamak isterim. Bu, mutlaka birlikte çalışacak İAS terapisti bulmak gerektiği anlamına gelmiyor; pek çok insan kendi başına işin büyük bir kısmını yapabilir ve sadece takıldığında terapiste ihtiyaç duyar. Ayrıca İAS modelini bilmeyen pek çok terapist, bu tür keşiflerin yapılabileceği güvenli ve uyarıcı bir ortam sağlayabilen duyarlı ve ehil insanlardır.

Ayrıca eğitim alan kişileri, özellikle aktive edici seanslara veya çıkmazlara ulaştıklarında seans öncesi, sırası ve sonrasında yanlarıyla çalışmaya teşvik etmek isterim. 7. Bölümde anlatılan Öz-güven tekniği bu mücadelede çok faydalıdır. Terapist özellikle tetikleyici bir danışanı kendi zihninde bir odaya koyabilir ve danışana tepki veren yanlarını toplayabilir. Terapist, bu yanlara onları rahatsız eden şeyi ve nedenini sorarak ve müdahale etmemelerini isteyerek kendini geliştirebilir.

Bunun dışında terapist, danışanlarından kendi yan dedektörlerini kullanmalarını, terapistin tam anlamıyla orada olmadığını hissettiklerinde bunu kendisine söylemelerini isteyebilir. Bu yalnızca terapiste yardımcı olmakla kalmaz, terapistin kendileriyle kuracağı ilişki konusunda biraz söz sahibi olduklarını bilmek, danışanların kendilerini güçlü ve güvende hissetmelerini de sağlar.

### Terapist Yola Nasıl Devam Edebilir?

Yeni başlayan bir terapist tekrar tekrar bu açmazlarda sıkışıp kaldığı halde İAS modelini uygulamaya nasıl devam edebilir? Daha önce belirttiğim gibi deneyimli bir uzmana danışmak faydalı olur. Chicago'da pek çok İAS konsültasyon grubu bulunmaktadır; bu gruplar ayda iki kereden yılda dört kereye kadar değişen aralarla toplanırlar. Özellikle Orta Batı'da bulunan çok sayıda toplulukta terapistler bu model etrafında akran konsültasyon grupları organize ediyorlar. Çok katlılık fenomenine saygı duyan ve eğitim veya konsültasyon veren diğer modeller de bulunuyor. O halde genel olarak bu büyüleyici yolculuğu paylaşacak başka terapistler bulmak çok faydalı olacaktır.

Son olarak terapistlerin dosyalarının mükemmel öğretmenlerle dolu olduğunu bilmek de işe yarar. Doğu dinlerinde bir söz vardır: "Öğrenci hazır olunca, öğretmen bulunur." İAS terapistleri için öğretmenler zaten oradadır, o halde hedef hazır olmaktır.

## *Sonuç*

Bu kitap İAS modelinin gelişimi sırasındaki tek bir noktayı kapsıyor. Tıpkı bir fotoğraf karesinin sonraki yıllarda çarpıcı bir şekilde değişmeye devam edecek olan bir çocuğu kapsadığı gibi. Model sürekli hareket halinde. İlk yıllardan beri kavramlar ve teknikler sürekli olarak ekleniyor, düzeltiliyor ve atılıyor. Bu kitabın bazı yönleri 2 yıl içinde demode olmazsa hayal kırıklığına uğrayacağım. Ama temel varsayımlarının ve yöntemlerinin zaman içinde dayanacağına inanıyorum.

Modelin gelişimindeki ana kısıtlamaların nedeni benim



kendi önyargılarım ve yanlı duruşum, başka bir deyişle benim yanlarımdı. Yanlarımla ilişkim iyileştikçe gelişimin hızı artıyor, çünkü önyargılarıma daha az bağlı, danışanlarımın verdiği derslere daha açık hale geliyorum. Ayrıca modeli katkıda bulunacak kadar bilen diğer terapistlerin sayısı da büyük bir rakama ulaştı. Bu kişiler modeli, özellikle teknik alanında, benim hiç hayal etmediğim şekillerde genişletiyorlar. Bu katkılarla yürekleniyor ve seviniyor, ulaştıkları yeri görmek için sabırsızlanıyorum. Mevcut İAS modelinin, bu yolu takip ettiğimizde mümkün olacakların sadece çok küçük bir kısmı olduğuna içtenlikle inanıyorum.

# EK A

## *Bireylerle Çalışmanın Ana Hatları*

4. ve 5. Bölümlerde anlatılan yöntemler çeşitli ve karmaşık olduğu için İAS'nin bireylere yaklaşımının ana hatları aşağıda verilmiştir. İAS modeliyle ilgili her şey için geçerli olduğu üzere bu çerçeveye de katı bir şekilde bağlı kalmamak gerekir; bu çerçeve İAS modelini bireylere uygulamanın çok sayıda yolundan birini temsil ediyor sadece.

I. Yöntemin tanıtılması.

A. Danışan problemi tarif eder, terapist yanlar dilini kullanarak danışanın söylediklerini geri iletir.

B. Terapist modelin temel kavramlarını tanıtır.

1. Herkesin yanları ve Benliği vardır.
2. Amaç: Danışanın yanlarının birbirleriyle iyi geçinmelerini sağlamak ve danışanın Benliğine yardımcı olmak.
3. Bu, danışanın hızına saygı göstererek güvenli bir şekilde yapılabilir.

C. Terapist danışana bu şekilde çalışmayla ilgilenip ilgilenmediğini sorar.

1. Eğer danışan istemiyorsa, terapist danışanın korkularını araştırır ve gerekirse biraz daha güven oluştuktan sonra tekrar sormak üzere geri çekilir.
2. Eğer danışan isterse terapist II'ye geçer.

II. Bölgeyi tanımak.

A. Terapist danışandan farkında olduğu yanlarını tarif etmesini ister ve danışanın her yanıyla ilişkisi ve yanların birbiriyle ilişkileri hakkında sorular sorar. (Deneyimli İAS terapistleri bazen bu adımı atlayabilirler.)

B. Terapist ve danışan, aşağıdakiler doğrultusunda danışanın dışsal bağlamı hakkında konuşur:

1. Danışanın yanlarını tetikleyen insanlar veya durumlar.
2. Bu çalışmanın sonucu olarak danışanda meydana gelen değişimlere olumsuz olarak tepki veren insanlar veya durumlar.

C. Terapist ve danışan, danışanın dışsal bağlamını da düşünerek içsel olarak ilerleme olasılığını değerlendirir.

1. Dışsal bağlam çok tetikleyici veya tehlikeliyse, terapist ve danışan önce onu değiştirmek için çalışır; bu çalışma aile üyelerinin seansa gelmesini gerektirebilir (7. Bölüme bakınız).
2. Dışsal bağlamda, biraz içsel çalışma yapmaya yetecek kadar alan varsa, terapist ve danışan, dışsal bağlamı dikkatle izleyerek ve gerektiğinde onunla çalışarak III. aşamaya geçebilir.

III. Danışanın içsel ailesine girmek.
A. Terapist önce yöneticilerle ilgilenir.

1. Terapist danışana içeri girme konusunda endişelenen yanlarını sorar.
2. Terapist, danışana, terapistle ilgili olarak veya terapist-danışan ilişkisi hakkında biraz da olsa rahatsız olan yanlarını sorar.

B. Terapist aşağıdakilerden birini yaparak sık görülen yönetici endişelerini gerekli gördüğü kadarıyla ele alır:

1. Yöneticiler dinlerken danışanla konuşur.
2. Yöneticilere doğrudan ulaşır.
3. Danışanın Benliğinin iç-görü yoluyla yöneticilerle konuşmasını sağlar.

C. Sık görülen yönetici endişeleri arasında şunlar bulunur:

1. Sürgünler değişemez.
2. Eğer onlara erişim sağlanırsa sürgünler kontrolü ele alır.
3. Sürgünleri olduğu için terapist danışanı reddedecek veya terk edecektir.
4. Danışanın dışsal bağlamı güvenli değildir.
5. İçeri girmek tehlikeli yangın söndürücüleri tetikler.

D. İlerlemek için biraz izin alınana dek terapist ve yöneticiler endişeler hakkında konuşmaya devam ederler.
E. Terapist bu konuşmalara dayanarak danışanın Benliğinin ayrışması ve güven seviyesi konusunda kaba bir tahminde bulunur.



1. Eğer algılanan ayrışma seviyesi yüksekse, terapist, aksi kanıtlanana kadar IV'teki önlem niteliğindeki adımların çoğunu atlayabilir.
2. Algılanan seviye düşükse, terapist yavaşça ilerler ve IV'ü dikkatle takip eder.

IV. Yanların kutuplaşmasını giderme ve Benliğin ayrıştırılması.
A. Terapist danışana hangi yanla başlamak istediğini sorar.

1. Eğer danışan sürgün gibi görünen bir yanı seçerse (örneğin, "üzgün yanım"), terapist önce danışanın sürgünle çalışmasından korkan yanıyla konuşmayı ister, ama sürgünü sonrasında onunla konuşacağı konusunda rahatlatır.
2. Eğer danışan bir yangın söndürücüyü seçerse (örneğin, "içki içmeme neden olan yanım"), yöneticilerle görüşülmeden bu yana doğrudan ulaşmak tavsiye edilmez; terapist o yanın başlangıçta güvenli bir şekilde bir odaya konmasını gerektiren iç-görü oda tekniğini kullanır.
3. Eğer danışan bir yöneticiyi seçerse (örneğin, "eleştirel yanım"), terapist doğrudan erişimi veya iç-görüyü kullanabilir.

B. Bir yan seçildikten sonra (diyelim ki A yanı), terapist danışanın Benliğinin A yanından ne kadar ayrışmış olduğunu kontrol eder.

1. Terapist danışana A yanına karşı ne hissettiğini sorar.
2. Eğer şefkate, meraka veya kabule yakın bir şey hissediyorsa, terapist V'e geçer.
3. Eğer tepki şefkat, merak veya kabulden başka bir şeyse, terapist danışandan A yanını, onunla kutuplaşan veya tetiklenen ve müdahalede bulunan yanlardan ayırmasını ister.
4. Eğer kutuplaşan yanlar ayrışırsa ve Benlik ilerlemeye yetecek kadar ayrışmış görünüyorsa terapist ve danışanın Benliği V'e atlar.

C. A ve diğer yanlar arasındaki ilişki, yanların Benlikten ayrışmayı reddetmesine neden olacak kadar kutuplaşmışsa aşağıdakiler olur:

1. Terapist veya danışanın Benliği kutuplaşmaya karışan her yana ulaşır ve korkusu veya öfkesi hakkında konuşur.
2. Eğer bu konuşmadan sonra kutuplaşmış yanlar Benlikten ayrışmayı kabul ederse, terapist ve Benlik V'e atlar.

3. Kutuplaşmış yanlar ayrışmayı reddetmeye devam ederse, önce V'te olduğu gibi her biriyle çalışılır, sonra terapist A yanına döner.

V. Bir yanı etkileyen kısıtlamaları tanımlamak.

A. Eğer danışanın Benliği biraz ayrışmışsa Benlik, A yanıyla çalışır.

1. Eğer A yanı bir yönetici ya da yangın söndürücüyse, terapist Benlikten o yana kısıtlamaları tanımlamak ve umut vermek için tasarlanmış sorular sormasını ister:

a. Neden yaptığı şeyi yapıyor?

b. İfade ettiği aşırı amacın yanında aslında kişiden ne istiyor?

c. Aşırı rolünü bırakırsa ne olacağından korkuyor? Başka hangi yanlarla kutuplaşıyor veya hangi yanları koruyor?

d. Bu rolü oynamak zorunda olmasa rolünün ne olmasını ister? Bu yeni role geçebilmesi için Benlikten veya terapistten ne ister?

e. Hangi yükleri taşıyordur? Geçmişte nerede saplanıp kalmıştır (bu yükleri nereden almıştır?

2. Eğer A yanı bir sürgünse, kaynaşma konusunda endişe duyulabilir; bu yüzden Benlik o yana yaklaşmadan önce terapist şunları yapar:

a. Benlik yandan, ona yaklaşırken duygularını zapt etmeye çalışmasını ister.

b. Yan izin verirse, terapist Benlikten yanın duygularının etkisi altında kalmadan ona olabildiğince yaklaşmasını ister.

c. Eğer sürgün duygularını zapt edemezse ve Benlik bundan etkilenirse, terapist Benlikten geri çekilmesini ve yana onunla kaynaşmamaya çalışmasını söylemesini ister.

d. Eğer yan duygularını zapt etmeyi başaramazsa, terapist yanla doğrudan konuşur, onu rahatlatır ve sonunda sürgünden kurtarılacağı ve kendisiyle ilgilenileceği konusunda ona güvence verir.

e. Eğer yan karışmamayı başarırsa, Benlik sürgünle çalışır, özellikle onu geçmişten geri getirme ve yükünü boşaltma üzerinde durur.

B. Eğer danışanın yanları Benlikten ayrışmazsa veya eğer A yanı kaynaşmayı önleyemezse, terapist doğrudan A yanına erişir ve kısıtlamalarını yukarıdaki gibi tanımlar.



VI. Bireysel yanlar üzerindeki kısıtlamaları serbest bırakmak.

A. Başka bir yanla kutuplaşmanın giderilmesi.

1. Benlik her yanla bireysel olarak görüşür ve ikisine de birbirleriyle yüzleşmek isteyip istemediklerini sorar.

2. Eğer bunu isterlerse, Benlik, kutuplaşmış yanların birbirlerini farklı bir şekilde görüp yeni bir ilişki kurana kadar etkileşimde bulunmalarını sağlar.

B. A yanını diğer yanları korumak zorunda olmaktan kurtarmak.

1. Benlik, A'nın koruduğu yanları bulur ve bu kadar incinebilir ve korunmaya muhtaç olmamaları için onlarla çalışır.

2. Benlik, koruyuculuk yükünü bulup boşaltması için A'ya yardım eder (bakınız, bir yanın yükünün boşaltılması, aşağıda).

C. Bir yanı geçmişte saplanıp kaldığı yerden geri getirmek.

1. Benlik yanla kaynaşmadan yaklaşıp onun güvenini kazanır.

2. Benlik, geri dönme konusunda korkularının (özellikle öfkeli, intihara meyilli veya diğer ürkütücü yangın söndürücüleri tetikleme korkusu) olup olmadığını görmek için yöneticileri kontrol eder.

3. Benlik (eğer gerekirse) önce bu yangın söndürücülerle ilgilenir.

4. Terapist, Benliğin ayrıştığından ve geri getirme için kendini hazır hissettiğinden emin olmak için Benliği kontrol eder.

5. Benlik, yana geçmişte nerede saplanıp kaldığını sorar.

6. Yan, Benliğe bir sahne gösterir.

7. Benlik, oradan ayrılabilmek için ne gerekiyorsa göstermesini ister, yan her şeyi gösterene kadar bekler.

8. Benlik sahneye girer ve olay olduğu sırada birisinin orada nasıl bulunmasına ihtiyacı varsa o şekilde orada olur (yani, yana yardım etmek için ne gerekiyorsa yapar).

9. Benlik, yana oradan ayrılmaya ve Benlikle birlikte şimdiki zamana gelmeye hazır olmadan önce yapılmasını istediği bir şey olup olmadığını sorar. Benlik ve yan kalan şeyleri yapar.

10. Benlik ve yan şimdiki zamana gelir ve yanın kalabileceği güvenli ve rahat bir yer bulur (şimdiki zamanda hiçbir yer güvenli gelmiyorsa, hayali bir yer veya geçmişte güvenli olan başka bir yer bulabilirler).

11. Benlik, yanların arasında geçmişten geri getirilen yanla bir-

likte kalıp onunla ilgilenecek gönüllüler arar. Gönüllü olan yanın uygunluğunu değerlendirir.

12. Benlik geri getirilen yanı ziyaret etmek için bir plan üzerinde anlaşır.

13. Benlik geri getirme işleminden hangi yöneticilerin rahatsız olduğuna bakar ve bunu sabote etmemek için neye ihtiyaçları olduğunu sorar.

D. Bir yanın yükünü boşaltmak.

1. Benlik yana, bu aşırı duygu ya da inancın (yükün) aslında yapısına ait olmadığını, kendisine yüklendiğini bilip bilmediğini sorar.

2. Cevap hayırsa, Benlik, geri getirme işlemini yaparak (yukarıdaki C'ye dönünüz) yükü nereden aldığını bulmasına yardımcı olur.

3. Yan, yükün ona sonradan verildiğini öğrendikten sonra Benlik o yandan içindeki ya da üstündeki yükü bulmasını ister.

4. Yan, yükü bulur (yan genellikle yükü sembolize eden bir şey görür), Benlik yana yükü boşaltması için yardım eder.

5. Benlik ve yan, onu artık taşımamak için bu yükle ne yapacağına ya da onu nereye bırakacağına karar verir.

6. Benlik, yükün bırakılması konusunda diğer yanların üzgün olup olmadığına bakar ve bu duygularla ilgilenir.

E. Kayıp yanları geri dönmeye davet etmek.

1. Benlik yükü boşaltılmış ve geri getirilmiş yandan, travmatik olaylar sırasında kalan herhangi bir yanını (özellikle alt yanları) bedenine geri dönmeye davet etmesini ister.

2. Bazen hiçbir şey olmaz. Bazen de Benlik pek çok alt yanın geri döndüğünü görebilir.

F. Yan için yeni bir rol bulmak.

1. Bazı yanlar yukarıdaki kısıtlamaların bir kısmından ya da hepsinden kurtulduktan sonra tercih ettikleri yeni rolü hemen bilirler; ama diğer yanların ne yapacakları konusunda hiçbir fikirleri yoktur.

2. Benlik, A yanıyla bir sürü alternatif hakkında konuşur, yanın güçlü taraflarını, yeteneklerini ve amaçlarını ele alır.

3. Yeni rol konusunda son kararı A yanı verir.



4. A yanı, yeni rolüyle diğer yanlara tanıtılır.

G. İlave prensipler.

1. Eğer yan danışanın Benliğinden yeterince ayrışmazsa, yukarıdaki A-D adımları doğrudan erişim yoluyla, terapistin geçici olarak Benlik rolüne geçmesiyle gerçekleştirilir. (Bazı danışanlarda bu birincil yöntem haline gelir.)

2. A-D adımları sırasında ne zaman bir problem olsa, buna müdahale eden yanın neden olduğu varsayılmalıdır. Terapist veya danışanın Benliği bu yanı ayırmaya çalışmalıdır (müdahale eden yan terapistin de olabilir).

3. Yanlar ayrı tutulmak için odalara konabilir.

4. Yanlar asla boyun eğmeye zorlanmamalıdır; boyun eğmeyi reddederlerse, onlar hazır olana kadar korkularıyla çalışılmalıdır.

5. Yük taşıyan veya geçmişte takılıp kalanlar sadece sürgünler değildir; sıklıkla yöneticiler ve yangın söndürücüler de bunları yaşayabilir, ama rollerinin arkasında bu duygulardan saklanmaya çalışırlar.

VII. İçsel aileyle uyumlu hale gelmek.

A. İçsel aileyi toplayıp değerlendirmek.

1. Önemli kutuplaşmalar çözülüp yanların aşırılıkları giderildikten sonra danışanın Benliği hepsinin bir araya gelmesini isteyebilir. (İçsel sistem en başında fazla kutuplaşmış değilse, içsel aile en başta toplanabilir.)

2. Benlik grubun nasıl toplandığını inceler ve kutuplaşmanın nerede kaldığını genellikle hisseder.

3. Benlik gruba aşırı kalan yanları ve içsel ilişkileri sorar.

B. İçsel ailenin kutuplaşmalarının giderilmesi.

1. Benlik, kutuplaşan yanların bir kerede bir çift olmak üzere öne çıkmasını ister ve meselelerini konuşurlarken onların terapisti olur.

2. Her yan meselelerini konuşup uzlaşmaya vardıktan sonra, Benlik gruptan geribildirim ister.

C. Yeni rolleri senkronize etmek.

1. Yanların kutuplaşması giderilir ve yanlar yeni roller benim-

serken, Benlik üyelerin yeni rollere daha iyi uyum sağlamanın yollarını bulmalarına yardımcı olmak için grupla buluşur.

D. Grubun karar vermesi.

1. Kişinin hayatında bir karar ortaya çıkarken Benlik, grubun kararı tartıştığı içsel toplantılar için yanlarını toplar.
2. Benlik bu tartışmaları dinler ve sonra karar verir.
3. Benlik, kararda kaybeden yanlarla ilgilenir, her zaman aynı yanın ya da yan grubunun kaybetmediği bir dengeyi sürdürmeye çalışır.

E. Grubu belirli bir görev için harekete geçirmek.

1. Benlik, yanlar grubuyla buluşur ve elindeki görevi veya krizi tarif eder.
2. Yanlar, hangisinin konuya dahil olması gerektiğini tartışır ve bir plan oluşturulana kadar birlikte nasıl çalışmaları gerektiğine karar verirler.

Bu süreç en nihayetinde üyeleri, saygı ve iş birliği çerçevesinde birlikte çalışıp oynayan ve Benliğin liderliğine güvenen, uyumlu bir içsel aileye ulaşmayla sonuçlanabilir. Bu amacı gerçekleştirmenin ne kadar süreceği, kişinin içsel ve dışsal sistemlerinin başlangıçta ne kadar kutuplaşmış ve güvensiz olduğuna ve terapistin ne kadar Öz-liderlik sergileyebileceğine bağlı olarak büyük farklılık gösterebilir.



# EK B

## Kavram Sözlüğü

*Denge:* Bir insan sisteminin aynı seviyesinde bulunan üyelerin, ihtiyaç duydukları sorumluluklara, kaynaklara ve nüfuza eşit bir şekilde erişebildikleri durum.

*Kaynaşma (blending):* Bir yanın duygu ve inançlarının diğer bir yan veya Benlikle birleşmesi.

*Yükler:* Yanların taşıdığı ve hayatlarını yöneten aşırı fikirler veya duygular. Yükler dışsal bir kişi veya olaya maruz kalındığında yanların üstünde veya içinde bırakılır.

*Kısıtlayıcı ortam (constraining environment):* Dengesizlik, kutuplaşma, iç içe geçme ve problemli liderlikle karakterize olan insan sistemi ortamı. Kısıtlayıcı ortamlar içlerindeki sistemlere yük empoze eder.

*Etkin liderlik:* Şefkat, adil olma, vizyon ve besleyici olmayla karakterize olan liderlik.

*İç içe geçmişlik (enmeshment):* Bir sistemdeki iki üyenin (veya iki grubun), birbirine fazla bağımlı olması. Öyle ki bu iki üyenin yanları birbirine karşı çok tepkisel olduğu için Benliklerine erişimleri kısıtlanmaktaır.

*Sürgünler:* Korunmalarını sağlamak veya sistemi onlardan korumak için sistem içinde tecrit edilen yanlar.

*Geribildirim:* Bir sistemin çevresinden aldığı bilgi.

*İçeriden bildirim (feed within):* Bir sistemin üyeleri arasında iletilen bilgi.

*Yangın söndürücüler:* Sürgünler tetiklendikten sonra sürgünleri sakinleştirmek veya sistemin dikkatlerini onlardan uzaklaştırmak için harekete geçen yanlar.

*Uyum:* Bir insan sisteminin üyelerinin etkin iletişim, karşılıklı bakım verme ve bağlantı hissiyle iş birliği içinde ilişki kurduğu durum.

*Dengesizlik:* Bir üyenin (veya grubun) sorumluluklara, nüfuza ve kaynaklara az ya da fazla eriştiği durum.

*Yöneticiler:* Sürgünlerin aktivasyonunu (üzüntüsünü) en aza indirgeyecek bir sistem yürütmeye çalışan yanlar.

*Çok katlılık paradigması:* İnsan zihninin tek parça değil, doğal olarak çoklu alt kişiliklere bölünmüş olduğunun kabulü.

*Yanlar:* İAS'de kişinin alt kişilikleri için kullanılan terim. Yanlar en iyi şekilde farklı yaşta, yetenekte ve mizaçta içsel insanlar olarak ele alınır.

*Kutuplaşma:* Bir sistemdeki iki üyenin (veya grubun) birbiriyle rekabet halinde veya birbirine tezat olacak şekilde ilişki kurması. Diğer tarafın kontrolü ele geçireceği veya kazanacağı korkusuyla iki tarafın da Benliğe erişimi kısıtlanır.

*Problemli liderlik:* Bir sistemin liderlerinin görevden el çektiği, yanlı olduğu, birbiriyle kutuplaşmış halde olduğu veya itibarlarının yok olduğu bir durum.

*Benlik (Self):* Kişinin şefkat, perspektif, merak ve güven gibi liderlik özelliklerini içeren özü. Benlik, içsel aileyi yönetecek şekilde donanımlıdır.

*Besleyici çevre:* Denge, uyum ve etkin liderlikle karakterize olan insan sistemi.



# EK C

## Çok Katlılık Modellerinin Bibliyografisi

Assagioli, R. (1973). *The act of will.* New York: Penguin Books.

Assagioli, R. (1975). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques.* London: Turnstone Press. (Original work published 1965)

Bandler, J., & Grinder, R. (1982). *Reframing.* Moab, UT: Real People Press.

Beahrs, J. O. (1982). *Unity and multiplicity.* New York: Brunner/Mazel,

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press.

Bliss, E. I., (1986). *Multiple personality, allied disorders, and hypnosis.* New York: Oxford University Press.

Breunlin, D., Schwartz, R. C., & Mac Kune-Karrer, B. (1992). *Metaframeworks: Transcending the models of family therapy.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York: Harper & Row.

Federn, P. (1952). *Ego psychology and the psychoses.* New York: Basic Books.

Ferrucci, P. (1982). *What w emay be.* Los Angeles: J. P. Tarcher.

Freud, S. (1961). The ego and the id. İçinde J. Strachey (Ed. Ve Çev.), *The standart edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London: Hogarth Press. (Original work published 1923)

Freud, S. (1964). Splitting of the ego in the process of defence. İçinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The standard edition of the complete psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 23). London: Hogarth Press. (Original çalışma 1940'ta yayımlandı)

Gazzaniga, M. (1985). *The social brain.* New York: Basic Books.

Goulding, R., & Schwartz, R.C. (baskıda). *Mosaic mind: Empowering the tormented selves of child abuse survivors.* New York: W. W. Norton.

Hannah, B. (1981). *Encounters with the soul: Active imagination as developed by C. G. Jung.* Boston: Sigo Press.

Harner, M. (1990). *The way of shaman.* San Francisco: HarperCollins.

Hesse, H. (1975). *Treatise on the Steppenwolf* (J. Bradac, Çev.). Londra: Wildwood house. (Orijinal çalışma 1927'de yayımlandı)

Hillman, J. (1975). *Revisioning psychology.* New York: Harper & Row.

Hofstadter, D. (1986). *Metamagical themas.* New York: Bantam Books.

Ingerman, S. (1991). *Soul retrieval: Mending the fragmented self.* San Francisco: HarperCollins.

Johnson, R. (1986). *Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth.* San Francisco: Harper & Row.

Jung, C. G. (1956). *Two essays on analythical psychology.* Cleveland, OH: Meridian.

Jung, C. G. (1962). *Memories, dreams, reflections* (A. Jaffe, Ed.: R. Winston & C. Winston, Çev.). New York: Pantheon Books.

Jung, C. G. (1969). *The Collected Works of C. G. Jung (2nd ed.): Vol. 8, Part I. The Structure and dynamics of the psyche* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Ed.: R. F. C. Hull, Çev.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1971). *The collected works of C. G. Jung (2nd ed.): Vol. 9, Part I. The archetypes and the collective unconscious* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.; R. F. C. Hull, Çev.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Markus, H., & Nurius, P. (1987). Possible selves: The interface between motivation and the self-concept. İçinde K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and identity; Psychosocial perspective.* Chichester, England: Wiley.

Miller, A. (1981), *The drama of the gifted child.* New York; Basic Books.

Minsky, M. (1986). *The society of the mind.* New York: Simon & Schuster.

Napier, N. (1993). *Getting through the day: Strategies for adults hurt as children.* New York: W. W. Norton.

O'Connor, E. (1971). *Our many selves: a handbook for self discovery.* New York: Harper & Row.

Ornstein, R. (1986). *Multiminds: a new way to look at human behavior.* Boston: Houghton Mifflin.

Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim.* Moab, UT: Real People Press.

Putnam, F. W. (1989). *Diagnosis and treatment of multiple personality disorder.* New York: Guilford Press.



Redfern, J. (1985). *My self, my many selves.* London: Academic Press.

Rowan, J. (1990). *Subpersonalities: The people inside us.* London: Routledge.

Satir, V. (1978). *Your many faces.* Berkeley, CA: Celestial Arts.

Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step.* Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Schwartz, R. C. (1987). Our multiple selves. *Family Therapy Networker, 11,* 25-31, 80-83.

Schwartz, R. C. (1988). Know thy selves. *Family Therapy Networker, 12,* 21-29.

Schwartz, R. C. (1992). Rescuing the exiles. *Family Therapy Networker, 16,* 33-37, 75.

Schwartz, R. C. (1993, Winter). Constructionism, sex abuse, and the self. *American Family Therapy Academy Newsletter,* s. 6-10.

Sliker, G. (1992). *Multiple mind.* Boston: Shambala Press.

Stone, H., & Stone, S. (1993). *Embracing your inner critic.* San Francisco: Harper-Collins.

Stone, H., & Winkelman, S. (1985). *Embracing ourselves.* Marina del Rey, CA: Devross.

Stone, H., & Winkelman, S. (1989). *Embracing each other.* San Rafael, CA: New World Library.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind.* Cambridge, MA: MIT Press.

Watanable, S. (1986). Cast of characters work: Systematically exploring the naturally organized personality. *Contemporary Family Therapy, 8,* 75-83.

Watkins, J. (1978). *The therapeutic self.* New York: Human Sciences Press.

Watkins, J., & Johnson, R. J. (1982), *We, the divided self.* New York: Irvington.

Watkins, J., & Watkins, H. (1979). Ego states and hidden observers. *Journal of Altered States of Consciousness, 5,* 3-18.

Watkins, J., & Watkins, H. (1982). Ego state therapy. İçinde L. E. Abt & I. R. Stuart (Eds.). *The newer therapies: A sourcebook.* New York: van Nostrand Reinhold.

Watkins, M. (1986). *Invisible guest: The development of imaginal dialogues.* Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Wright, R. (1986, Mach-April). A better mental model. *The Sciences,* s. 26-28.

# *Kaynakça*


Anderson, C. (1982). The community connection: The impact o fsocial networks on family and individual functioning. İçinde F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes*. New York: Guilford Press.

Assagioli, R. (1973). *The act of will*. New York: Penguin Books.

Assagioli, R. (1975). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. London: Turnstone Press. (Original work published 1965)

Bandler, J., & Grinder, R. (1982). *Reframing*. Moab, UT: Real People Press.

Bateson, G., & Jackson, D. (1964). Some varieties of pathogenic organization. *Disorders of Communication, 42*, 270-283.

Bateson, G. (1970). A systems approach. *International Journal of Psychiatry, 9*, 242-244.

Beahrs, J. O. (1982). *Unity and multiplicity*. New York: Brunner/Mazel.

Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. New York: Harper & Row.

Berne, E., (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press.

Bliss, E. I., (1986). *Multiple personality, allied disorders, and hypnosis*. New York: Oxford University Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

Breunlin, D., Schwartz, R. C., & Mac Kune-Karrer, B. (1992). *Metaframeworks: Transcending the models of family therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Carter, E., & McGoldtrick, M. (Eds.). (1989). *The changing family life cycle: A framework for family therapy* (2nd ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process, 26*, 405-413.

Cixous, H. (1974). The character of "character." *New Literary History, 5*, 383-402.

*The Compact Edition of the Oxford English Dictionary*. (1971). New York: Oxford University Press.

Cook, T. (1990). *Night Secrets*. New York: G. P. Putnam's Sons.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Dryden, W., & Golden, W. (Eds.). (1986). *Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy*. London: Harper & Row.

Fagan, J., & Sheppard, I. (Eds.). (1970). *Gestalt therapy now*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Fairbairn, W. R. (1952). *An object relations theory of the personality*. London: Tavistock.

Fairburn, C. G., Hay, P. J., & Welch, S. L. (1993). Binge eating and bulimia nervosa: Distribution and determinants. İçinde C. G. Fairburn & G. T. Wilson (Eds.), *Binge Eating*. New York: Guilford Press.

Falikov, C. (Ed.). (1983). *Cultural perspectives in family therapy*. Rockville, MD: Aspen.

Falikov, C., & Brudner White, L. (1983). The shifting family triangle: The issue of cultural and contextual relativity. İçinde C. Falikov (Ed.), *Cultural perspectives in family therapy*. Rockville, MD: Aspen.

Ferucci, P. (1982). *What w emay be*. Los Angeles: J. P. Tarcher.

Freud, S. (1961). The ego and the id. İçinde J. Strachey (Ed. Ve Çev.), *The standart edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London: Hogarth Press. (Orijinal çalışma 1923'te yayımlandı)

Gazzaniga, M. (1985). *The social brain*. New York: Basic Books.

Gitlin, T. (1983). *Inside prime time*. New York: Pantheon.

Goulding, R., Schwartz, R. C. (baskıda). *Mosaic mind: Empowering the tormented selves of child abuse survivors*. New York: W. W. Norton.

Gunthrip, H. (1971). *Psychoanalytic theory, therapy and self*. New York: Basic Books.

Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Haley, J. (1980). *Leaving home*. New York: McGraw-Hill.

Hannah, B. (1981). *Encounters with the soul: Active imagination as developed by C. G. Jung*. Boston: Sigo Press.

Harding, S. (1986). *The science question in feminism*. Ithaca

Harner, M. (1990). *The way of shaman*. San Francisco: HarperCollins.

Hesse, H. (1975). *Treatise on the Steppenwolf* (J. Bradac, Çev.). Londra: Wildwood house. (Orijinal çalışma 1927'de yayımlandı)

Hillman, J. (1975). *Revisioning psychology*. New York: Harper & Row.

Hofstadter, D. (1986). *Metamagical themas*. New York: Bantam Books.

Ingerman, S. (1991). *Soul retrieval: Mending the fragmented self*. San Francisco: HarperCollins.

Johnson, R. (1986). *Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth*. San Francisco: Harper & Row.

Jung, C. G. (1956). *Two essays on analythical psychology*. Cleveland, OH: Meridian.

Jung, C. G. (1962). *Memories, dreams, reflections* (A. Jaffe, Ed.: R. Winston & C. Winston, Çev.). New York: Pantheon Books.



Jung, C. G. (1969). *The Collected Works of C. G. Jung (2nd ed.): Vol. 8, Part I. The Structure and dynamics of the psyche* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Ed.: R. F. C. Hull, Çev.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C. G. (1971). *The collected works of C. G. Jung (2nd ed.): Vol. 9, Part I. The archetypes and the collective unconscious* (H. Read, M. Fordham, & G. Adler, Eds.; R. F. C. Hull, Çev.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Markus, H., & Nurius, P. (1987). Possible selves: The interface between motivation and the self-concept. İçinde K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and identity; Psychosocial perspective*. Chichester, England: Wiley.

Miller, A. (1981), *The drama of the gifted child*. New York; Basic Books.

Minsky, M. (1986). *The society of the mind*. New York: Simon & Schuster.

Napier, N. (1993). *Getting through the day: Strategies for adults hurt as children*. New York: W. W. Norton.

O'Connor, E. (1971). *Our many selves: a handbook for self discovery*. New York: Harper & Row.

Ornstein, R. (1986). *Multiminds: a new way to look at human behavior*. Boston: Houghton Mifflin.

Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.

Putnam, F. W. (1989). *Diagnosis and treatment of multiple personality disorder*. New York: Guilford Press.

Redfern, J. (1985). *My self, my many selves*. London: Academic Press.

Rowan, J. (1990). *Subpersonalities: The people inside us*. London: Routledge.

Satir, V. (1978). *Your many faces*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.

Schwartz, R. C. (1987). Our multiple selves. *Family Therapy Networker, 11*, 25-31, 80-83.

Schwartz, R. C. (1988). Know thy selves. *Family Therapy Networker, 12*, 21-29.

Schwartz, R. C. (1992). Rescuing the exiles. *Family Therapy Networker, 16*, 33-37, 75.

Schwartz, R. C. (1993, Winter). Constructionism, sex abuse, and the self. *American Family Therapy Academy Newsletter*, s. 6-10.

Sliker, G. (1992). *Multiple mind*. Boston: Shambala Press.

Stone, H., & Stone, S. (1993). *Embracing your inner critic*. San Francisco: Harper-Collins.

Stone, H., & Winkelman, S. (1985). *Embracing ourselves*. Marina del Rey, CA: Devross.

Stone, H., & Winkelman, S. (1989). *Embracing each other*. San Rafael, CA: New World Library.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind.* Cambridge, MA: MIT Press.

Watanable, S. (1986). Cast of characters work: Systematically exploring the naturally organized personality. *Contemporary Family Therapy, 8,* 75-83.

Watkins, J. (1978). *The therapeutic self.* New York: Human Sciences Press.

Watkins, J., & Johnson, R. J. (1982), *We, the divided self.* New York: Irvington.

Watkins, J., & Watkins, H. (1979). Ego states and hidden observers. *Journal of Altered States of Consciousness, 5,* 3-18.

Watkins, J., & Watkins, H. (1982). Ego state therapy. İçinde L. E. Abt & I. R. Stuart (Eds.). *The newer therapies: A sourcebook.* New York: van Nostrand Reinhold.

Watkins, M. (1986). *Invisible guest: The development of imaginal dialogues.* Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Wright, R. (1986, Mach-April). A better mental model. *The Sciences,* s. 26-28.

# İÇSEL AİLE SİSTEMLERİ TERAPİSİ

## RICHARD C. SCHWARTZ

Aile sistemleri kavramlarını intrapsişik alana uygulayan İçsel Aile Sistemleri (İAS) Modeli bireylerin alt kişiliklerinin aileler gibi etkileşimde bulunduğunu ve değiştiğini ileri sürer. Bu değerli kitap ve klinik kaynak, kişinin yanlarının nasıl felç edici içsel ittifaklar oluşturabildiğini ve bu ittifakların işlevsiz ailelerdeki yıkıcı koalisyonlarla nasıl benzerlik gösterdiğini anlatıyor. İAS Modelini tedaviyle birleştirmek için uygulaması kolay ilkeler ortaya koyuyor.

"İçimdeki ses asla başaramayacaksın, diyor. Başka bir ses buna karşı çıkıyor. Başka bir ses beni durmadan çalıştırmak istiyor. Diğeri her şeyi bırak, diyor. Hangisi benim sesim bilmiyorum."

"Son yıllarda ortaya çıkan en yenilikçi psikoterapötik yaklaşımlardan biri. Schwartz'ın modeli, aile sistemleri teorisinin her bireyin içinde bulunan karmaşık ve çatışmalı etkileşim sistemine eşsiz bir şekilde uygulanmasını içeriyor. Bireylerle, çiftlerle ve ailelerle çalışan psikoterapistler bu fikirleri ve yöntemleri son derece uyarıcı ve faydalı bulacak ve Schwartz'ın acı veren ikilemleri ve değişim çabaları içindeki danışanlarına karşı duyduğu şefkat ve saygıya değer verecektir."

Dr. Froma Walsh, Chicago Üniversitesi

"Her birimiz bedensiz içsel seslerin kulis faaliyetlerinin etkisi altındayız. Richard Schwartz bu seslerin her biriyle küçük, uyumsuz, ama sadık bir parlamentonun canlı bir üyesiymiş gibi ilgileniyor. Danışanın Benliği de bu parlamentonun daimi başkanı... Açık, zeki anlatımı bu büyüleyici kitabı öğrenci ve deneyimli klinisyenler için aynı derecede erişilebilir hale getiriyor."

Dr. Richard Chasin, Cambridge Aile Enstitüsü

ISBN : 978-605-9460-84-2







pinhanyayincilik.com
/pinhanyayincilik
/pinhankitap